التربية الرياضية للأطفال والناشئة

الدكتور اكرم خطايبة











التربية الرياضية
للأطفال والناشئة

التربية الرياضية
للاطفال والناشئة

د ـ اكـــــرم خطايبة

إهداء

كل الحمد والشكر
الى رب العالمين

وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ (٢٨)

سورة الانفال/ 28

كل التقدير والإعتزاز
الى الذين يعملون بصمت وإخلاص دون كلل
الى كل من يقوم على تربية الأطفال وتنشئتهم بالعلم والخلق
كل الحب الذي لاينتهي
إلى أطفال العالم والى وأطفالي
أحمد ، محمد ، عبدالله، سارة

أهدي هذا الكتاب
والله ولي التوفيق

د. اكرم زكي خطايبة

المحتويات

مقدمة :

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آلة وأصحابة أجمعين .

اما بعد

لقد اهتمت دول العالم بالتربية الرياضية في المراحل العمرية المختلفة اهتماماً جدياً واعتقاداً جازماً منها بدورها في تنشئة وأعداد المواطن الصالح الذي يتمتع بالصحة الرياضية والعقلية والاجتماعية والنفسية والمعنوية ....وغيرها من الجوانب التي تكون شخصيتة ويجعلة قادراً على مواجهة وتحمل اعباء الحياة بجميع ضروفها المعيشية .

فالطفل اليوم هو رجل الغد والبعض يعتبر طفل اليوم اسعد من طفل الامس والبعض ينفي ذلك ويبررة بان الطفل لا يقضي وقت كافي مع والدية وعلى الاخص أمة ولخروج المراة من منزلها وانشغالها في العمل ينعكس على شخصية الطفل ويكون سبباً في نقص الجانب الوجداني واعاطفي والاجتماعي لدية والبعض الآخر يعتبر الطفل حصل على حقوق ومكاسب لم يحصل عليها الطفل في الماضي حيث ان الدولة الان والموسسات التربوية والاجتماعية اخذت على عاتقها الاهتمام بالطفل في مراحلة العمرية وتوفير الامكانات والاكوادر البشرية الفنية المدربة لرعايتة سوء كان من الاطفال العاديين أو الموهوبين أو الاطفال ذو الحاجات الخاصة كالمعاقين بدنياً وعقلياً .

فالحقيقة بنكان أن يكون هناك دور للوالدين والموسسات التربوية للاهتمام بالطفل وبحقوقة المشروعة بجوانب حياتة الصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية والعاطفية والوجدانية والترويحية والتي يحض عليها الدين والعرف والتقاليد .

فالمدرس والمربي تقع على عاتقة مسؤلية كبيرة في تدريس المواد الدراسية ومنها التربية الرياضية للطفل الذي لة عالمة ومفاهيمة والعابة التي تعتبر مقومات ونظام حياتة .

ففي هذا الكتاب حاولت جاهداً تقديم المفاهيم والمعلومات والمعارف والخبرات وأمل أن يكون ذو فائدة للمربين والمدرسين وأصحاب العلاقة ومتخذي القرارات بتربية الطفل ورعايةفلدة أكبادنا وأمل أن يحقق هذا الكتاب الغرض الذي وضع من أجلة .

ربنا تقبله وأجعله علماً نافعاً

المؤلف

البـــــــاب الاول
قيمة اللعب ونظرياتة

الفصل الاول : قيمة اللعب
الفصل الثاني : نمو الاطفال وبناء برامج التربية الرياضية .
الفصل الثالث : تفسير اللعب ونظرياتة .

الفصـــــــــــــل الاول

قيمة اللعب

ــ حاجات الاطفال للنشاط البدني واللعب .
ــ اهمية اللعب .
ــ سمات اللعب .
ــ انواع اللعب .

قيمة اللعب

حاجات الاطفال للنشاط البدني واللعب :

اللعب هو ظاهرة سلوكية في الكائنات الحية ويتميز بة الإنسان على وجة الخصوص وهو فطري موروث في كل طفل طبيعي واللعب نشاط تلقائي وهو ظاهرة طبيعية للنمو والتطور عند الاطفال وكلمة اللعب **play** مشتقة من كلمة **plega** والتي تعني لعبة او رياضة او قتال او معركة وتطور استخدام هذة الكلمة كنشاط يشترك فية الافراد ويتصف بالحرية والدافعية النابعة من الذات واللعب يمكن ان يستخدم في اتجاهين احداهما نطلق علية لعب الاطفال ويشمل الانشطة البسيطة والخفيفة التي تتصف بعدم الالتزام بالقوانين والمحددات ويغلب عليها طابع التخيل والاتجاة الاخر يستخدم للستدلال على الانشطة الاكثر تنظيما والتزاما بالقوانين التي تعبر عن مظاهر الحياة .

واللعب ياخذ اشكال متنوعة تتلائم مع نمو الطفل في كل مرحلة من مراحل نموه حيث ان لكل مرحلة من مراحل النمو العاب خاصة تتناسب مع خصائص الطفل وقدراتة وميولة واستعداداتة وتتاثر انشطة اللعب سواء في شكلها او مضمونهاو طريقة ادائها في مراحل الطفولة باحتياجات الطفل والظروف الاجنماعية والثقافية والبيئية التي يعيشها الطفل .

يعتبر اللعب ضرورة من ضروريات الحياة عند الصغار والكبار على السواء حيث اهتمت النظريات التربويةالحديثة باللعب واعطتة اهمية كبيرة كاحدى الوسائل الهامة في تعليم الافراد وذلك لارتباطة بالجوانب الاجتماعية والبيئيةوالانفعالية والعقلية والرياضية .

ويمكننا ان نعرف اللعب على انة مجموعة من الانشطة التي تشمل الحركات المهارات التي يقوم بها الفرد سواء كان طفلا او شابا او شيخا والتي تعبر عن غريزة فطرية وموروثة تدفعهم للقيام باللعب وبشكل تلقائي لاشباع رغباتهم واكتساب الخبرات واستنفاذ طاقاتهم الزائدة لتحقيق التوازن والتكامل في شخصياتهم .

اهمية اللعب :

اللعب وسيلة حضارية لتنمية الافراد بجميع جوانبهم الرياضية والنفسية والاجتماعية والعقلية ويعتبرها البعض اساسا للنمو البدني والاجهزة

العضوية في الجسم بينما يرى اخرون بانها تقوم بدور المعلم والمدرس كما انها فرصةلتعليم اسس التعاون والتبعية والعمل مع الجماعة واكتساب بعض انماط السلوك كاتقبل الهزيمة بروح رياضية والتواضع وعدم التعالي والنباهة عند الفوز واحترام اراء الاخرين والبعد عن العدوانية اما من ناحية اخرى فاللعب وظيفة هامة لتفريغ الطاقة الزائدة لدى الافراد ويرى البعض الاخر ان للعب اهمية تربوية تعود على الافراد ويرى اخرون ضرورة تشجيع الطفل على اللعب والحركة كوسيلة للنمو والتفاعل مع البيئة .بالاضافة لما سبق يمكننا ان نوضح اهمية اللعب في النقاط التالية : -

1- يساعد اللعب الناتج عن الميل الطبيعي للفرد في التعبير والدافعية .
2- يعتبر اللعب وسيلة للسرور والاستمتاع الذي يجلب السعادة للافراد .
3- يستخدم اللعب كوسيلة لاكتساب الخبرات لدى الافرد .
4- يعتبر اللعب وسيلة للتخلص من الطاقة الزائد لدى الاطفال .
5- اللعب وسيلة لتخلص الطفل عن مظايقاتة وعجزة من جهة والفصح والكشف عنها من جهة اخرى.
6- يكسب اللعب الافراد سمات ادارية ونفسية كالشجاعة والجرآة ويبعث في النفوس روح الكفاح والعمل على تحقيق الامال .
7- يساعد اللعب الفرد على قضاء وقت فراغة بما يعود علية بالنفع والفائدة.
8- يعمل اللعب على تنمية المهارات الاساسية لدى الاطفال كالمشي والجري والرمي والقفز ...الخ.
9- يعمل اللعب على تنمية الصحة النفسية للافراد كاضبط النفس والبعد عن السلوك الانفعالي او العدواني والقدرة على التكيف ومواجهة المشكلات .
10- للعب اثر هام في تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها فهو يساعد على تقوية الجسم وتحسين الصحة ويساعد على النموالعقلي والانفعالي واتاحة الفرصة لدعم العلاقات الاجتماعية والانسانية والصداقة القوية بين جماعات اللعب التي تتصف بالمنافسة وتتميز في العادة بالروح الرياضية الطيبة والمشاركة الوجدانية وللعب الاثر الاكبر في تنمية الشخصية الاجتماعيةالتي تعمل بالتعاون مع الاخرين وبكفاءة في الحياة لتحقيق السرور والسعادة وهذا ينعكس ايجابيا على حياة الافراد في المجتمع .

سمات اللعب :

لقد اتفق الكثير من المهتمين باللعب ورياضة الاطفال بان للعب سمات يتميز بها منها : -

1- اللعب نشاط حر وليس اجباري .
2- يتميز اللعب بالمتعة والسرور .
3- لا يوجد دوافع مادية لمن يمارس اللعب فقد تكون رمزية يوديها الممارس فلا دافع لة سوء الاستمتاع .
4- اللعب وسيلة لاستغلال الطاقة عند الاطفال بما يعود عليهم بالنفع .
5- ينمي ويطور اللعب الصفات الرياضية لدى الممارسين ايجابيا .
6- ينمي اللعب المهارات الحركية الاساسية لدى الاطفال .
7- اللعب وسيلة لقضى وقت الفراغ لدى الممارسين ايجابيا .
8- يتميز اللعب بالسرعة والرشاقة .
9- ينمي اللعب القدرات العقلية كالتخيل والتذكر والانتباة .
10- يكسب اللعب الاطفال السمات الاجتماعية كالتعاون ونكار الذات واحترام القانون والقيادة والتبعية ....الخ.
11- اللعب مستقل ويحدث في زمان ومكان محددين ومتفق عليهما .
12- اللعب يمارس فرديا واجتماعيا .
13- يمارس اللعب بادوات وبدون ادوات .
14- يخضع اللعب لقةاعد وقوانين معينة تختلف باختلاف نوع اللعبة .
15- يكسب اللعب الممارس لة النشاط والقوة .

انواع اللعب :

ينقسم اللعب من وجهة النظر التربوية الى ما يلي :-

1- اللعب الحركي :

هو احد الوان اللعب التربوي المبني على اساس النشاط البدني او الحركي للطفل مثل الالعاب الحركية التمثيلية والقصص الحركية والالعاب التي تؤدى على هيئة تمرينات بالاضافة الى اللعب الحر اللا اجباري وغير موجة الذي يمارسة الطفل المبني على اساس النشاط الحركي ويسهم هذا

النوع من اللعب في تنمية القدرات والمهارات الحركية والرياضية لدى الاطفال .

2- اللعب التمثيلي :

هو اللعب الذي يبنى على اساس قيام الطفل بمحاكاة او محاولة تقليد حياة واعمال البالغين ونشاطهم الاجتماعي ويعتبر اللعب الابهامي مراة للثقافة السائدة في مجتمع الاطفال فالطفل يحاول محاكاةكل شي يراة ويسمعة ويحدث في حياتة اليومية بمحاولة محاكاتة في لعبة معينة ويعكس اللعب الابهامي لدى الاطفال روح العصر الذي يعيشون فيةففي اوقات الحرب يحاول الاطفال اللعب باشياء تخيلية تشمل الطائرات والدبابات والجنود ويمكن ان يقلد الطفل حياة الاسرة او حياة الناس في المجتمع كاتقليد حركات الاطفال الاكبر سنا او حركات الوالدين مثل دور الاب والام وقد تكون العاب الاطفال مبتكرة ومخترعة من خيالهم ويسهم اللعب الابهامي او التخيلي في النمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي للطفل .

اللعب الثقافي :

في هذا النوع من اللعب يقوم الاطفال بممارسة بعض الالعاب التي تهدف في زيادة المعلومات والمعارف لديهم ولهذا النوع من اللعب اهمية كبيرةفي تنمية وتطوير الصفات العقلية كالتفكير والتركيز والملاحظة والانتباة لدى الاطفال.

الفصـــــــــــــل الثاني

نمو الأطفال وبناء برامج التربية الرياضية

مقدمة

العوامل الموثرة في النمو

مراحل النمو ومظاهرة عند الاطفال

- مرحلة التعليم الابتدائي
- مرحلة الطفولة الوسطى
- مرحلة الطفولة المتاخرة

نمو الاطفال وبناء برامج التربية الرياضية

مقدمة :

ادى التقدم في العلوم التربوية والنفسية والابحاث العلمية التي تؤمن بالمفهوم الحديث للمنهج الى الاهتمام بالطفل الذي يعتبر محور العملية التعليمية وكل ما يتعلق بة كاخصائص نموة وحاجاتة وميولة واحتياجاتة وقدرانة ومهاراتة واستعدادانة وخبراتة السابقة ومشكلاتة .... وغيرها ودراسة كل ما يتعلق بالطفل في المراحل التعليمية المختلفة ومن هذا المنطلق يمكننا اختيار المنهج المناسب لكل مرحلة من مراحل نمو الاطفال وهذا يساعد المدرسين على اختيار الانشطة والالعاب المناسبة والطريقة المثلى لتعليمهم .

وكلمة نمو تعني مجموع التغيرات التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياتة في المراحل التكوينية كالطول والعرض والوزن والشكل والنواحي العقلية والانفعالية والاجتماعية والجسمية وهذة التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة بطريقة تدريجية حيث ترتبط معا وتؤثر وتتاثر كل منها بلاخرى .

ففي عملية النمو يمر الطفل في مراحل عديدة فيتحول من كائن حي يعتمد على الغير في كل شي الى انسان يعتمد على نفسة في اغلب الاحيان ومن كائن حي حركاتة عشوائية الى انسان يتحكم ويسيطر على حركاتة .

العوامل المؤثرة في النمو :

يتاثر النمو في مظاهرة الرياضية والعضوية والنفسية والاجتماعية بعوامل متعددة اكثرها اهمية وبصفة عامة هي :-

1ـ الوراثة :وهي انتقال السمات او الخصائص الوراثية للفرد من الوالدين والاجداد والسلاف .

2ـ التكوين العضوي ووظائف بعض الاعضاء الداخلية للفرد : منها الغدد الصماء التي تفرز هرمونات تؤثر في مظاهر الحياة بجميع جوانبها .

3ـ الغدد :وهو الاساس الذي يعتمد علية الفرد في نموة وبناء خلاياة التالفة وتكوين خلايا جديدة .

4- البيئة الاجتماعية الثقافية : فالبيئة التي يعيش فيها الطفل توثر وتهيمن على امور حياتة في البيت ومع الاقارب والاصدقاء وفي المدرسة والمجتمع فهناك اختلاف بين الاطفال الذين يعيشون في بيئات فقيرة وبين الاطفال الذين يعيشون في بيئات غنية من حيث درجة النمووسرعة في جميع المراحل السنية .

فلنمو الجسمي للطفل يتاثر بحالة الصحية والرياضية والنفسية وكذلك النمو الحركي يكسب الطفل مهارات حركية جديدة كالجري والوثب والقفز والحجل والرمي والتسلق ....وعيرها من الحركات التي تساعدة في جوانب حياتة اليومية ففي الجانب الانفعالي يتميز الاطفال بشدة الانفعالات فيبكي الطفل ويغضب ويضحك وهذة النفعالات تنتج عن شخصية وذات الطفل كاحساسة بالذنب وعدم الثقة والشعور بالنقص عند عدم المقدرة على اداء مهارة معينة او مواجهة موقف معين فيشعر بالخجل واحيانا الخوف وفي مواقف اخرى يتصرف بغضب مع الاحنجاج اللفظي والعناد والمقاومة وفي بعض الاحيان يكون عدوانيا .

فهنا يتطلب من المدرس او المربي الاهتمام بالنفعالات التي تؤثر في صحة الطفل النفسية ويعودة على كيفية ضبط انفعالاتة ويشعر بالامان والثقة بالنفس واعطاءة الاهتمام والحب وبدون تمييز مع غيرة من الاطفال اتجنب الغيرة لديهم وعدم السخرية والثبات في الثواب والعقاب المناسب .

وعلى المدرب الاهتمام بالجوانب الاجتماعية لدى الاطفال فيعلمهم كيف يتعاملوا مع زملائهم والناس والاشياءالمحيطة بهم ومن خلال ممارسة النشاط الرياضي يعمل المدرس على توفير الجو الاجتماعي واشباع حاجات الاطفال من خلال

التحفيز والمرح عند الطاعة والسلوك السوى وعدم اللجو الى العقاب كوسيلة علاج عند وقوع الطفل في خطأ وعدم اعطاءة اوامر دفعة واحدة وفي نفس الوقت استخدام اللغة التي تجذب انتباةويجيد فهمها وعلى المدرس ايضا تنمية الجوانب الاجتماعية لدى الطفل كالتعاون والعمل الجماعي والصداقة والثقة بالنفس واحترام الكبار والنظام والقانون .

مراحل النمو ومظاهرة عند الاطفال :

رغم ان حياة الانسان من بداية خلقة الى ممانة وحدة واحدة مستمرة الا ان المهتميين بالتربية ونمو الاطفال قسموها الى مراحل عمرية محددة ففي كل مرحلة يتميز بها النلاميذ بخصائص معينة وصفات عامة وهدف هذا النقسيم معرفة خصائص النمو في كل مرحلة من المراحل ليسهل

دراستها وبحثها ومعرفة الحاجات العامة للأطفال والانشطة المناسبة لكل مرحلة وما هو المنهج المناسب لها.وهنا سوف نتبع التقسيم المناسب لمراحل النمو الذي يتلائم مع النظام التعليمي ويفيد واضعي المنهج المدرسي والقائمين علية ويساعد مدرسي التربية الرياضية في اداء واجباتهم وهذا التقسيم كما يلي: -

1- مرحلة الطفولة المبكرة من (1–6سنوات) .

2- مرحلة التعليم الابتدائي من (6–12سنة) .

- مرحلة الطفولة الوسطى من (6–9سنوات) .
- مرحلة الطفولة المتاخرة من (9–12سنة) .

3- مرحلة المراهقة من (12– 18سنة) .

- مرحلة المراهقة من (12– 15 سنة) .
- مرحلة طور الشباب من (15– 18 سنة) .

وسنستعرض بالشرح مراحل نمو الاطفال لمرحلة الطفولة المبكرة والمتوسطة والمتاخرة .

مرحلة الطفولة المبكرة من (1– 6 سنوات) :

وهي مرحلة ما قبل المدرسة (مرحلة الحضانة وروضة الاطفال) وتعتبر هذة المرحلة من المراحل المهمة في حيات الطفل ففي هذة المرحلة يكون النمو الجسمي للطفل سريعا ولكن لا يتم بشكل متساوي ففي بعض الفترات يكون النمو سريعا واخرى يكون النمو فيها بطيئاففي السنوات الاولى يكون نمو الطفل سريعا ثم يبطئ نسبيا في الفترة المتاخرة من السنوات ما قبل المدرسة كذلك لا تنو جميع اجزاء الجسم بنفس المستوى ويكون النمو في هذة المرحلة بصورة واضحة للعضلات الكبيرة كعضلات الرجلين والصدر والظهر والكتفين ويتميز الطفل في هذة المرحلة بخصائص وصفات متعددة منها :-

1- الطاقة الزائدة والحركات الكثيرة والدائمة .

2- عدم القدرة والسيطرة على ضبط حركاتة .

3- فضولي يحب ان يرى ويعرف كل شي .

4- يحب جلب الانظار الية .

5- الانانية والانفرادية في اللعب فلا يعرف معنى الجماعة .

6- حب التملك للاشياء وعدم مشاركة الاخرين بها .

7- ضعف القدرة على التركيز والانتباة لفترة طويلة .

8- يقلد ويحاكي ما يراة .

9- خيالي ويحبب القصص .

10- يتعلم ويكسب حركات جديدة ويحسن حركاتة السابقة .

11- يميل لفك وتركيب الاشياء .

12- في سن الخامسة والسادسة يرغب ويميل لالعاب المطاردة والاحتكاك بالغير .

13- يشترك الاولاد والبنات معا .

ونظرا للصفات التي يتميز بها الاطفال في هذة المرحلة كاصغر السن وسرعة التعب وعدم التركيز لمدة طويلة فعلى المنهج ان يراعي خصائص نمو الاطفال وصفاتهم بان يحتوي على الانشطة من النوع التوقعي الغنائي وعلى ان تكون مدة النشاط قصيرة لا تزيد عن عشرين دقيقة يشترك فيها الاطفال جميعا ويحتوي النشاط على العاب سهلة وبسيطة التنظيم وتمرينات على شكل العاب وانشطة تمثيلية قصصية وانشطة تستخدم فيها اجهزة صغيرة كالطواق والكرات الصغيرة .... وغيرها .

مرحلة التعليم الابتدائي من (6–12) سنة :

يعطي المهتمين بالتربية الرياضية والتعليم اهمية كبيرة لهذة المرحلة وذلك لاهميتها في تربية وتعليم الطفل وهذة المرحلة يمكن ان نقسمعا الى مرحلتين هما :-

1- مرحلة الطفولة الوسطى من (6–9) سنوات .

2- مرحلة الطفولة المتاخرة من (9–12) سنة .

مرحلة الطفولة الوسطى من (6– 9) سنوات :

وتشمل هذة المرحلة على الصف الاول والثاني والثالث الابتدائي ويتميز الاطفال في هذة المرحلة بشكل عام بالنحافة بسبب النمو السريع في الطول ونسبة اقل في الوزن ولكن في نهاية الصف الثاني وبداية الصف الثالث يستمر النمو بصورة ثابتة ولكن بشكل بطئ ويستقر معدل

الوزن والطول وتزداد الفروق الفردية في النمو لعظام الاطفال وتبدأ التشوهات القوامية في الظهور نتيجة عدة اسباب كالعادات القوامية السيئة وسوء التغذية والمشاكل النفسية في المنزل والمدرسة ويزداد نمو العضلات الهيكلية بنسبة اكبر من زيادة حجم القلب لهذا يجب عدم ارهاق الاطفال بمنافسة اكبر منهم سنا في الانشطة الرياضية ويتميز الاطفال في هذة المرحلة بالخصائص التالية :-

1- طاقة بدنية واضحة .

2- الرغبة في تعليم المهارات الحركية .

3- يحسن الطفل التوافق العضلي والعصبي .

4- فروق فردية بين الاطفال في النمو وشكل الجسم .

5- ضعف القدرة على التركيز والنتباة لديهم .

6- حب التقليد والتخيل والاييقاع .

7- الميل للعب ضمن جماعات صغيرة من الاطفال .

8- حب المنافسة والمباهاة بالقدرات .

9- حب العمل اليدوي وتركيب الاشياء .

10- الميل الى ممارسة بعض العاب الكبار وزيادة الميل الى العاب المطاردة والصيد .

11- تتهذب الحركات وتختفي الحركات الزائدة الغير مطلوبة ويقل التعب .

12- الميل الى احترام الكبار وتقديرهم بشكل اكبر من زملائهم في المرحلة السنية.

بعد العلم بالخصائص التي يتميز بها الاطفال لهذة المرحلة نرى ان يشمل محتوى انشطة المنهج على قصص حركية وتمرينات على شكل العاب ومهارات فردية ملائمة وانشطة يستخدم بها ادوات واجهزة صغيرة .

- مرحلة الطفولة المتاخرة من (9–12) سنة :

وهذة المرحلة تشمل الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي ويطلق على هذة المرحلة ما قبل المراهقة ففي هذة المرحلة لا يكون النمو سؤيعا مما يساعد الاطفال على التوافق العضلي العصبي والقدرة على التحكم

بحركاتهم والتوازن فمن خلال الممارسة يمكن تنمية وزيادة قدرة الاطفال على التحكم بالجسم والحركات الى رشاقة في الاداء ويتميز

الاطفال في هذة المرحلة بالخصائص التالية :-

1- سرعة الاستيعاب والتعلم للحركات الجديدة .

2- القدرة على اداء مهارات جديدة .

3- حب المنافسة والمباهاة مع الاخرين بالقدرة والقوة .

4- القدرة على التحكم بالحركات والاقتصاد في بذل الجهد .

5- تبرز الفروق الفردية بين الاطفال بشكل واضح في الميل والرغبات والقدرات الرياضية .

6- تظهر روح الجماعة وتزداد الرغبة في المنافسة بين الجماعات .

7- زيادة الاعتماد على النفس والرغبة بالاستقلال .

8- الميل الى الوفاء والاخلاص لاعضاء الجماعة التي يلعب معها .

تعتبر هذة المرحلة افضل مراحل للتعلم الحركي فيعتبرها المربون والمتخصصون في مجال التربية الرياضية انها المرحلة المناسبة للتخصص الرياضي في معظم انواع الانشطة الرياضية وبناء على ذلك يجب ان يراعى عند وضع برامج التربية الرياضية ومحتوياتة على انشطة مختلفة للاهتمام بتربية الطفل اخلاقيا واجتماعيا وبالطرق المناسبة والسليمة وتربية وتحسين القوام ومحاربة العادات القوامية والصحية السيئة من خلال التمرينات الرياضية الملائمة وتعليم الاطفال الاوضاع الاصلية والمشتقة من التمرينات وكذلك احتواء البرنامج على انشطة العاب القوى ومهارات للتعبير الحركي وتعليم وتنمية المهارات الحركية من خلال المهارات الاعدادية والبسيطة التي تعمل على مساعدة الاطفال للاشتراك في الالعاب الكبيرة ويجب ان يعمل برنامج التربية الرياضية لهذة المرحلة على اشباع رغبات الاطفال في ممارسة الانشطة الرياضية الفردية والجماعية وكذلك زيادة المعارف بتفهم قوانين الالعاب والاستفادة من الاخطاء والتعود على التفكير قبل الاداء والتدريب على القيادة الواعية والتبعية السليمة .

الفصـــــــــــــل الثالث

تفسير اللعب ونظرياته

- نظرية الطاقة الزائدة.
- نظرية التلخيص .
- نظرية الاستجمام .
- نظرية التمرين والاستعداد للمستقبل.
- نظرية التوازن.
- نظرية التعبير الذاتي

.

تفسير اللعب ونظرياتة

لقد حاول علماء التربية وعلم النفس والنمو والمهتمين بالتربية الرياضية البحث عن منشأ اللعب وطبيعتة والسبب في الميل الى اللعب ودوافعة والسعي لمعرفة ضرورة اللعب للطفل على اعتبار ان اللعب مطلب من مطالب طبيعتة والذي يعتبر بالنسبة الى المربون الذين على علم ودراية في الامور التي تتعلق بالنمو عند الاطفال وتطويرهم بالاضافة الى اهتماماتهم في المراحل العمرية المختلفة يحاول هولاء المربون الدراسة والكشف عن الرغبات الذاتية عند الاطفال الذين من سن معين دون الاتصال بين هولاء الاطفال في البلاد المختلفة لذلك فقد اجريت العديد من الدراسات والبحوث المتعلقة بالقضايا السابقة الذكر وخرجت الى حيز الوجود عدة نظريات حاولت تفسير ذلك منها :-

1- نظرية الطاقة الزائدةِ suplus theory :

لقد فسر العالم هربرت سبنسرالفيلسوف الانجليزي في كتابة علم النفس في منتصف القرن التاسع عشر اللعب والميل الية في نظرية والتي تنص على أن الكائن الحي يمتلك طاقة زائدة في داخلة زيادة أكثر مما يحتاج للنمو وهو صغير أو أكثر ما يحتاج إلى العمل أو كسب العيش وهو كبير فتتراكم في داخله فيبحث عن طريقه يستنفذ تلك الطاقه التي يتحتم عليه إخراجها بوسائل اللعب المختلفة. وهذة المظرية تفسر تعدد اشكال وانواع اللعب الا انها تعجز عن تفسير الماخذ عليها وهو سبب لعب الطفل وهو متعب او مجهد او مريض وكذلك الكبار رغم اعمالهم الكثيرة يحتاجون الى اللعب .

2- نظرية التلخيص recapitulation Theory :

تعتمد هذة النظرية اساساعلى نظرية داروين في النشوء والارتقاءعلى اعتبار البقاء للاصلح والتي تقوم على توريث الصفات البيولوجيةومن ثم تطورت ايضا لتقوم على توريث الصفات المكتسبة .

صاحب هذة النظرية ستانلي هول وتقول هذة النظرية ان الانسان منذ ميلادة الى اكتمال نضجة يميل الى المرور بالادوار التي مر بها تطور الحضارة البشرية منذ ظهور الانسان الى الوقت الحاضر ويمر في هذة

الادوار مرورا تلخيصيا وتقول هذة النظرية ان كل طفل يكرر تاريخ الجنس الادامي في لعبة وتعتبر نشاط اللعب ملخصا للغرائز الحيوية والدوافع والحوافز والعادات الحركية للجنس الادامي من ماضية الى حاضرة ويقول اصحاب النظرية ان اللعب يكون فرديا ثم يتطور الى جماعي من مطارة الى كر وفر الى للعب جماعي فية تعاون بسيط ثم لعب جماعي يتطلب تعاونا اكبر وتنافسا شديدا ....وهكذا يقول اصحاب هذة النظرية ايضا انظر الى الطفل وهو يعوم وهو يبني الكهوف وهو يتسلق الاشجار وهو يصنع ادواتةللدفاع عن نفسة ...الخ انة تلخيص ما كان يعملة اجدادة وهذة المظرية تفسر السبب في تشابة العاب الاطفال الذين من سن معين في مختلف بقاع الكرة الارضية كالعاب الصيد وحبهم الى هذا النوع وانتقالهم الى اللعب التعاوني والاعتراف باهمية وقوة الجماعة وحب الانتماء لها ...الخ انة تلخيص ما كان يعملة اجدادة .

وقد واجهت هذة النظرية بعض الانتقاداتمنها ما يقول ان هذة المظرية تجاهلت تاثير بيئة العصر وحاجاتة والتقدم التكنولوجي حيث ان كل عصر يتطور بة الانسان ويبتكر ادوات والعاب ويمارس انشطة متنوعة يراها مناسبة لة اليوم الا انة قد يستغني عتها في الغد او في المستقبل فالانشطة التي يمارسها الانسان وليدة عصرها وحاجاتها واغراضها ومن الممكن ان يمارس الطفل هذة الانشطة ومن الممكن ان يمارسها الكبار .وكذلك يمكن ان تتشابة بعض الالعاب والمهارات الاساسية كالمشي والجري والقفز والوثب والرمي والمطاردة ...الخ في بعض مراحل الطفولة او المراهقة او الشباب الا انها تتشابةعلى الاغلب في المرحلة التي تعقبها ذلك فان معظم علماء الوراثة يرفضون مثل هذة النظرية بقولهم بان الصفات المكتسبة لا تورث .

3- نظرية الاستجمام relaxation Theory :

صاحب هذه النظرية " لازاروس"**Lazarus** ملخص هذة النظرية ان اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل والجسم بعد الكد والتعب في كسب العيش وما يصاحب ذلك من متاعب نفسية وعصبية في العمل للافراد ويعتبر وسيلة لراحة العقل والجسم بالنسبة الى الاطفال بعد المجهود غير منظور من الطفل في عمليات النمو المختلفة .وهذا العب او الاستجمام ياتي من الحرية والانطلاق والتلقائية فهو وسيلة لاستعادة النشاط العقلي والبعد عن مشاغل الحياة ولكن هذة النظرية لم تفسر لعب الطفل عقب استيقاظة من النوم مباشرة اي عندما يكون اقل ما يمكن احتياجا للاستجمام .

4- نظرية التمرين والاستعداد للمستقبل preparation Theory :

صاحب هذة النظرية كارل جروس **Karl Groos** وتفيد هذة النظرية بان اللعب هو اعداد ببحياة المستقبلية وبما ان فترة الطفولة هي فترة اعداد فنلاحظ ان الطفل يمارس حرية اكبر في لعبة فالعابة تتعدد وتتشكل ففي ألعابه يقلد فيها الكبار ووالدية واخرى ينافس فيها مع زملائة والعاب تتضمن التعاون ويكسب فيها مهارات جسمية وعقلية ومعرفية ويكسب الكثير من العادات والتقاليد الموجودة في مجتمعة وبيئته التي تساعدة للاستعداد للحياة المستقبلية .

وواجهة هذة النظرية بعض الانتقادات منها ان الكبار لا يتوقفون عن اللعب حتى عندما يكتمل اعدادهم الى الحياة بالاضافة الى ذلك ان الحياة تتغير ويطرا عليها الكثير من الاحداث المختلفة لذا يصعب معرفة نوع الحياة التي سيعيشها طفل اليوم بعد فترة من الزمن في ضوء سلوك اللعب كاعداد للحياة المستقبلية .

5. نظرية التوازن:

صاحب هذه النظرية كونراد لانج **konrad Lang** وتتلخص هذه النظرية في أن لكل إنسان العديد من الدوافع والميول وربما يجد هذا الإنسان في حياته العملية التي يعيشها ما يشبع يعض هذه الدوافع ويبقى البعض الآخر دون إشباع فيلجا إلى اللعب لتغذية وإشباع هذه الدوافع. ويضيف لانج أن في العمل الجدية والالتزام وفي اللعب الحرية والانطلاق، وكذلك بأن اللعب يقوم بأحداث عمليات التوازن عند الطفل من خلال اشباع ميوله ودوافعه مثال على ذلك الطفلة التي تضرب عروسها لانها عقبتها أمها والطفل الذي يلعب بشدة وقوة بالألعابه لانه عوقب من والديه ولا يستطيع الرد، والشخص الذي يعاقب من قبل رب عمله أو والده وربما لا يمكنه أن يرد هذا العقاب فيلجأ إلى اللعب للتنفيس عن نفسه بأسلوب أو بآخر فيمسك الكرة ويضربها على الحائط بقوة بيدة أو بقدمه أو يذهب إلى صالة اللياقة ويكرر تمرين عددة مرات بشدة وقوة..وهكذا وبهذه الطريقة يلجأ الفرد سواء كان كبيراً أو صغيراً يلجأ إلى اللعب للتنفيس وتفريغ عن مكونات نفسه وإحداث عمليات توازن نفسي له.

نظرية التعبير الذاتي :

يشير ماسون بان الانسان مخاوق نشيط وتكوينه الفسيولوجي التشريحي ولياقنة الرياضية تحدد نشاطة وتؤثر في نوع النشاط الذي يمارسة وان ميولة واتجاهاتة وحاجاتة الفسيولوجية وعاداتة تدفعة لممارسة انماط معينة من اللعب تتناسب مع طبيعة نزعاتة فالطفل الذي يميل الى الهدوء والنظام فان الالعاب التي يمارسها تعبر عن ذاتة والطفل الذي يميل الى العنف والقوة نجد ان العابة تعكس ذاتة فيميل في اللعب الى العنف والعدوانية .

نلاحظ من خلال الاطلاع على نظريات اللعب السابقة نجد ان كل نظرية تحاول تفسير مظهر من مظاهر اللعب ويمكننا ان نستنتج بان اللعب ميل طبيعي وتلقائي يساعد على نمو الطفل في اكسابة قدرات ومهارات وعادات جديدة ويساعدة في بناء شخصيتة وتحمل مسولية نفسة نحو زملائة في اللعب لهذا اصبح اللعب من الوسائل الفعالة المستخدمة في التربية والتربية الرياضية فعلى المدرس استغلال هذا الميل الفطري في مساعدة الطفل على النمو الصحيح باختيار النوع المناسب من الوان اللعب لمرحلة نموة وتقديمة لة في اطار تربوي واجتماعي مناسب تحت اشراف وتوجية قيادة واعية وحكيمة وهذا يتطلب معرفة وتفهم طبيعة النمو بيولوجيا ونفسيا وتفهم اثول وقواعد وطرق تدريب اللعب على هذا الاساس نستطيع ان نقدم اللون المناسب من اللعب للمرحلة السنية واختيار الطريقة المناسبة التي تتلائم مع هذا النوع من اللعب .

البـــــــــاب الثاني

الألعاب الصغيرة

الفصل الاول :التعريف بالالعاب الصغيرة

الفصل الثاني :نماذج لبعض الالعاب الصغيرة

الفصـــــــــــل الأول

التعريف بالألعاب الصغيرة

- مقدمة
- ماهية الالعاب الصغيرة
- استخدامات الالعاب الصغيرة
- اغراض الالعاب الصغيرة
- مميزات الالعاب الصغيرة
- الاداوات المستخدمة في الالعاب الصغيرة
- اختيار الالعاب الصغيرة
- قواعد اداء الالعاب الصغيرة
- انواع الالعاب الصغيرة

التعريف بالالعاب الصغيرة

مقدمة :

الالعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تستخدم في مجالات متعددة في برامج وانشطة التربية الرياضية والرياضة والتي تهدف من استخدامهاالى تربية الافراد واشباع ميولهم فيفترض أن تختار الالعاب التي تتناسب مع سن الاطفال وقدراتهم ووفقا لمراحل نمو الاطفال فتتدرج الالعاب من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد مبتدئا بالالعاب الفردية للصغار الى الالعاب الجماعية للكبار وهذة الالعاب تعمل على زيادة الرغبة والدافعية نحو ممارسة الانشطة الرياضية وتساعد على التعلم .

وبما ان الالعاب الصغيرة المختارة يمكن ان تودي نفس الدور الذي تلعبة التمرينات في عملية اعداد الاطفال الى جانب اعطاء هذة التمرينات في صورة حركات تمثيلية او قصص حركية ويمكن اعطاء التمرينات نفسها على صورة لعبة صغيرة تحقق ما تهدف الية التمرينات في النشاط .

واحيانا نواجهة بعض الصعوبات في تخصيص العاب من نوع معين لسنة دراسية معينة دون السنوات الاخرى من حيث اللعبة الملائمة للاطفال ففي السنتين الاولى والثانية من مرحلة الطفولة المتوسطة يمكن ان نستخدم لعبة معينة تتلائمة قد تستخدم بنجاح في السنة الثالثة لنفس المرحلة ايضا .

فالعوامل الاساسية التي تساعد المدرس على اختيار واستخدام الالعاب المناسبة هو معرفة مستوى الاطفال والخبرات السابقة لديهم ومستوى المهارة ففي السنتين الاولى والثانية مثلا لابد من استخدام الالعاب التي تؤكد على المحاكاة والتمثيل مثل الثعلب والدجاج وصيد الحيوانات وقطف الزهور والفلاح في الحقل ...الخ لهذا يجب ان تتناسب الالعاب مع سن الاطفال ومستوياتهم .

ماهية الالعاب الصغيرة :

هي مجموعة من الالعاب المختارة متعددة الاغراض تودى بلاعب واحد او اكثر وهي وبسيطة من حيث القوانين الموضوعة لها ومن حيث الادوات المستخدمة ولا تحتاج الى ملاعب كبيرة ويغلب عليها طابع

المنافسة وتبعث الشوق والحماس والسرور في المفوس وهي محببة للاطفال و يقبل عليها من كلا الجنسين ذكورا واناثا برغبة عارمة .

لقد اصبحت الحاجة الى الالعاب الصغيرة ملحة ومن المقومات الضرورية لبرامج التربية الرياضية وعلى الاخص دروس التربية الرياضية لذا على المدرس الاهتمام بها ومعرفة طرق تنظيمها واهدافها والفوائد العائدة من ممارستها، حيث ان مدرس التربية الرياضية تحرر من الشكل الجامد لدرس التربية الرياضية ففي المنافسات والمسبقات فهو يقوم باستخدام الالعاب الصغيرة المختارة تبعا لمراحل النمو إستناداً إلى اسس علمية سليمة والتي تساعد على تحقيق الاغراض المطلوبة .

تستخدم الالعاب الصغيرة في برامج التربوية والنربية الرياضية والرياضية وتستخدم في درس التربية الرياضية بالاساليب التالية :-

- الاحماء : تستخدم فية الالعاب الصغيرة التي يشترك فيها جميع الاطفال في وقت واحد .
- تستخدم بدل من بعض التمرينات كالعاب الحجل والوثب والرمي ....الخ .
- تستخدم للترويح بين التمرينات عندما يشعر الاطفال بالملل وعدم الرغبة في اداء التمرينات.
- تستخدم في الالعاب التمهيدية على شكل مجموعات .
- للتهدئة في النشاط الختامي .
- بالاضافة الى استخدامها في دروس التربية الرياضية يمكن استخدامها في التدريب الرياضي في الاحماء بدلا من بعض انواع التمرينات ويمكن استخدامها بين فترات التدريب للترويح بهدف بث الشوق والفرح والمرح والمتعة لدى الممارسين وكذلك في التدريب على بعض المهارات المختلفة كالعاب تمهيدية تعطي صورة عن المهارة واللعب المنظم وتستخدم كالعاب للتهدئة .
- تستخدم الالعاب الصغيرة في الترويح بشكل عام وفي المعسكرات والرحلات وانشطة الخلاء وعلى الشواطئوفي برامج الجوالة والكشافة وحفلات السمر ...وغيرها من الانشطة ذات العلاقة بالبرامج الترويحية المختلفة .

اغراض الالعاب الصغيرة :

تدخل اغراض الالعاب الصغيرة ضمن اغراض التربية الرياضية العامة والتي يمكن تحديدها فيما يلي : -

1- الاغراض التربوية .

2- الاغراض التعليمية .

3- الاغراض الرياضية والفسيولوجية .

- الاغراض التربوية :

تتضمن الاغراض النربوية كل المؤثرات التربوية المنضمة التي تستهدف تطوير وتنمية السمات الخلقية والارادية والنفسية والاجتماعية والنفسية ...وغيرها من الخصائص والسمات لدى الافراد منها :-

1- الاتزام بتطبيق التعاليم الدينية واحترامها .

2- اكتساب الهادات والتقاليد الايجابية في المجتمع .

3- تنمية الطفل اجتماعيا بتنمية روح التعاون واحترام الاخريين وتطويرسلوكة ليتفاعل بشكل ايجابي وع المجتمع الذي يعيش فية .

4- غرس سمات التوتضع والثقة بالنفس ونكار الذات .

5 - تحمل الطفل المسوليات والقيادة والمهام الموكلة لة ضمن امكانياتةوالتبعية السليمة .

6- علاج بعض المشكلات والضغوط المفسية والانفعالية والاجتماعية لدى الاطفال.

7- استغلال اوقات الفراغ بشكل ايجابي ومقيد .

8- التمسك بالنظام وتطبيق القواعد والقوانيين .

- الاغراض التعليمية :

تتضمن الاغراض التعليمية جميع العمليات التي تستهدف اكساب الاطفال المهارات والمعلومات والمعارف واهم هذة الاغراض مايلي :-

1- تعليم وتقان المهارات الاساسية لدى الاطفال مثل الجري والحجل والقفز والوثب والرمي والدفع واللقف ...الخ .

2- تليم وتقان المهارات الاساسية للألعاب الرياضية المختلفة كاكرة السلة وكرة القدم وكرة اليد والعاب القوى والجمباز ...الخ .

3- اكتساب بعض المعلومات المتعلقةبالدراسة وضمن البرنامج الدراسي كالقراءة والريا ضيات ...الخ وبعض المعارف المتعلقة في المجتمع

والحياة العامة كاقواعد السير والاتجاهات وبعض المؤسسات الخدمية كالدفاع المدني والشرطة ...الخ .

4- تنمية الذكاء والابتكار لدى الاطفال .

- الاغراض الرياضية والفسيولوجية :

تعتبر الاغراض الرياضية والفسيولوجية من الاغراض الهامة للتربية الرياضية عامة والالعاب الصغيرة خاصة والتي تشمل جميع العمليات التي تستهدف اكساب الاطفال القدرات البدنية والفسيولوجية ولتنمية القدرة الوظيفية لجميع اجهزة الجسم المختلفة وتتضمن هذة الاغراض مايلي :-

1- المساعدة على نموالجسم نموا طبيعيا وسليماً .

2- تنمية عناصر اللياقة الرياضية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة...الخ .

3- العمل على تحسين القوام وتناسق الجسم .

4- تنمية وتطويركفاءة عنل القلب والدورة الدموية .

5- تنمية وتطوير الجهاز التنفسي .

6- تنمية التوافق العضلي العصبي .

7- القدرة على اداء العمل ضمن الامكانات المتاحة .

مميزات الالعاب الصغيرة :

تتميز الالعاب الصغيرة بمميزات متعددة اهمها مايلي :-

1- تعدد انواعها مما يعطي الفرصة للاختيار منها مع ما يتناسب وميول ورغبات الاطفال .

2- تناسب جميع الاعماروقدرات الاطفال من كلا الجنسين فيختار الطفل منها بما يناسب ميول ورغبات الاطفال .

3- لا تحتاج الى مسحات واسعة من الاوض ويمكن ان تودى في الفصل الدراسي او في ملعب صغير او في الحديقة وعلى الشاطئ وفي الخلاء ...الخ .

4- لا تحتاج الى ادوات غالية الثمن او كثيرة او كبيرة فاداواتها بسيطة ويمكن ان تصنع ادواتها بواسطة الاطفال والاستغناء عن الادوات الكبيرة .

5- لانخضع للقوانين المعترف فيها رسميا فقوانينها بسيطة ويمكن وضع قوانين للعبة واجراء تعديلات عليها من حيث قانون اللعبة ومساحة الملعب وعدد اللاعبين المشاركين فيها وحجم وعدد الكرات المستخدمة فيها .

6- لا تحتاج في ممارستها الى قدرات جسمية وعقلية كبيرة من الاطفال .

7- فرصة لاضهار استعدادات وقدرات الاطفال نحو الالعاب الكبيرة .

8- تعطي الفرصة لجميع الاطفال للاشتراك في لعبة واحدة .

9- مجال واسع لتجديد النشاط وتضفي روح المرح والسرور والسعادة والترويح عن النفس لكل من يمارسها .

10- يغلب عليها طابع الحماس والتنافس لدى الاطفال .

11- يمكن للمدرس التحكم في الجهد المبذول والتدرج من حيث الجهد البذول ومن حيث المهارات المستخدمة .

12- تعمل على تنمية الروح الجماعية والتعاون .

13- تنمية قوة الملاحظة واليقضة وسرعة رد الفعل .

14- تكسب النلاميذ فرصة التدريب على القيادة والتبعية .

15- تعمل على تنمية القدرات العقلية كالتخيل والتذكر والانتباة ...الخ .

16- تعمل على تنمية وتحسين الثقات الرياضية والوظيفية والحركية لدى الاطفال .

الادوات المستخدمة في الالعاب الصغيرة :

تعتبر الادوات الصغيرة ذات اهمية خاصة لدى الاطفال وذلك لرخص اثمانها وسهولة تصنيعها بالمقارنة بالادوات ةالاجهزة الكبيرة وحيث ان كثرة انواعها يعطي فرصة مناسبة لاختيار الاداة المناسبة لكل سن وكل مرحلة ووفقا لرغبات الاطفال والاغراض المطلوب تحقيقها ومدى اهميتها حيث ان استعمالها سزيد من درجة الحماس لدى الاطفال واقبالهم على الممارسة والاداء برغبة و سرور وتعمل على تنمية الاحساس بالحركة والتوقيت والدقة في الاداء وتساعد في اكساب عناثب اللياقة الرياضية كالقوة

والسرعة ...وغيرها ويفضل ان تكون الادوات المستخدمة في الالعاب الصغيرة من خامات البيئة المحيطة ومبتكرة ومتجددة ويتوفر فيها عوامل الامن والسلامة ومن هذة الادوات واكثرها شيوعا واستخداما مايلي :-

1- كور بانواعها والوانها المختلفة .
2- الزجاجات الخشبية (الصولجانات) .
3- الاطواق .
4- الحبال .
5- المراتب .
6- الاقماع .
7- الاعلام الصغيرة والملونة .
8- المكعبات .
9- العصي الخشبية .
10- الشرائط بانواعها المختلفة .
11- الارماح .
12- علب فارغة .
13- جير .
14- بالونات بانواعها والوانها .
15- صندوق مقسم .
16- مهر .
17- حلق .
18- اكياس متعددة الاحجام والانواع .
19- حواجز .
20- مقاعد سويدية .
21- الكور الطبية مختلفة الاحجام والاوزان .

اختيار الالعاب الصغيرة :

عند اختيار الالعاب الصغيرة يجب مراعاة المبادى الهامة والضرورية عند اختيارها وهي :-

1- ادراك وفهم الهدف النربوي والتعليمي المراد تحقيقة حيث ان لكل لعبة صغيرة هدف او اكثر يتوجب تحقيقة من خلالها .

2- مراعاة المرحلة السنية فلكل مرحلة سنية العاب خاصة تختار على اساس النمو البدني والحركي والعقلي والاجتماعي والانفعالي لهذة المرحلة .

3- مراعاة الفروق بين البنون والبنات عند اختيار الالعاب الصغيرة فهناك العاب يمكن ان يشترك فيها الذكور والاناث معا والعاب اخرى لا يشتركون فيها فيرغب ويميل البنون الى العاب التي تتميز بالقوة والشجاعة وبذل الجهد والمهارة في الاداء بينما يرغب ويميل البنات الى الالعاب التي تتميز بالرشاقة والمرونة والالعاب الايقاعية والغنائية .

4- مراعاة الاخصائص التي يتميز بها الاطفال في الفصل الدراسي من حيث قدراتهم واستعداداتهم ومهاراتهم وخبراتهم المكتسبة لجميع الاطفال ككل ومراعاة الفروق الفردية بينهم .

5- مراعاة عمصر التلائم والتوفيق بين اغراض الدرس ورغبات الاطفال وتهيئة الفرص لاكتشاف استعداداتهم والمميزين منهم .

6- ان يراعى سهولة التعليم لللالعاب الصغيرةوبساطة قواعدها وتوفير الادوات الاساسية والبديلة في المدرسة .

7- مراعاة مكان اللعب فهناك العاب تمارس في الخلاء والعاب تمارس في الصالات والعاب تتطلب مساحات كبيرة من الارض واخرى تتطلب مساحات صغيرة لذا يجب اختيار الالعاب التي تتناسب مع مكان ومساحة الملاعب المتوفرة .

8- مشاركة جميع النلاميذ طيلة الوقت اثناء اداء الالعاب الصغيرة .

9- توفير وسائل الامن والسلامة للأطفال .

10- اختيار الالعاب التربويى الهادفة .

قواعد اداء الالعاب الصغيرة :

1- تجهيز الملعب من حيث التخطيط وتوفير الادوات اللازمة قبل وقت الدرس.

2- اختيار الالعاب التي تتناسب مع مساحة الملعب وسن الاطفال والجنس.

3- مراعاة حالة الطقس ففي الشتاء يفضل استخدام الالعاب الاكثر حركة وفي الصيف الالعاب الهادئة والاقل حركة .

4- تقسيم التلاميذ الى مجموعات متكافئة من حيث القدرة الرياضية والمهارية...وغيرها .

5- اشراك جميع الاطفال في اللعب .

6- التدرج في تطبيق الالعاب من السهل الى الصعب .

7- الاهتمام بالمحافظة على النظام لدى الاطفال عند تطبيق واداء اللعبة .

8- تحديد طريقة اداء اللعبة وطريقة الفوز بشكل واضح .

9- اعلان النتيجة بعد انتهاء من اللعبة لبث روح التنافس والحماس بين الجماعات في اللعب .

10- محاولة التغير المستمر في الالعاب بتجنب الملل في الدرس .

11- توفير عوامل الامن والسلامة .

انواع الالعاب الصغيرة :

تقسم الالعاب الصغيرة الى عدة انواع فقد قسمت من حيث طبيعتها الى قسمين هما : -

1- العاب تردى بادوات .

2- العاب تردى بدون ادوات .

وتقسم من حيث طبية العمل الى الانواع التالية : -

1- العاب الجري : مثل منافسات الجري ، التتابعات ، المطاردة والبحث عن المكان.

2- العاب القوة والرشاقة : مثل منافسات الشد ، الدفع ، التوازن وتغير الاتجاة

3- العاب صغيرة في الماء .

4- العاب الكرة :مثل الرمي ،المسك ، اللقف والتصويب ...الخ .

5- العاب الخلاء : مثل الصيد ،والمطاردة،اللمس والبحث ...الخ .

وتنقسم من حيث القانون الى :-

1- العاب مبسطة القوانين نابعة من البيئة :

وهي الالعاب الشعبية التي تمارس قي الريف والاماكن العامة تستمد من البيئة ولها جذور تاريخية ونابعة من ذات اللافراد ووضعت لها اسماء حسب طريقة اللعب والهدف منها .

2- الالعاب الاكثر تنظيما :

وهي الالعاب التي تختار في ضوء الامكانات المتوفرة وفي ضوء المراحل السنية للأطفال وطبيعة المكان وعدد الاطفال وهي تحدد بقانون وطريقة لادائها ولها هدف محدد وواضح ويستطيع المدرس التحكم في القانون الموضوع للعبة حسب مقدرة واستعدادات الاطفال ومن هذة الالعاب مثل التتابعات بين المجموعات،العاب الكرة ، والعاب هادئة ،العاب موسيقية والعاب جماعية تؤدى في وقت واحد.

3- الالعاب التمهيدية للالعاب الكبيرة :

وهي التي يواجة فيها الاطفال مواقف مشابة لنواقف في الالعاب الكبيرة وفي المباريات وتختار لخدمة الالعاب الكبيرة مثل كرة القدم ،الكرة الطائرة ،كرة اليد وكرة السلة ...وغيرها من الالعاب الكبيرة .

4- العاب تمارس داخل الفصل :

وتؤدى هذا النوع من الالعاب داخل حجرة الدراسة وذلك بسبب الظروف الجوية الطارئة كالمطر الشديد وارتفاع درجة حرارة الجو ...وغيرها من الظروف التي تحول دون تنفيذ الدرس بمكانة الطبيعي في الملعب .

نلاحظ ان الالعاب الصغيرة قسمت لعدة انواع حسب طبيعتها وحسب طبيعة ادائها او عملها ومن حيث القوانين ...وما الى ذلك من التقسيمات وفي ضوء ما سبق يمكننا ان نقسمها بشكل اكثر شمولا على النحو التالي :-

1- العاب الجري :مثل العاب السباقات ،العاب التتابعات ،اللمس ، المسك،البحث والمطاردة .

2- العاب تردى داخل الفصل الدراسي .

3- العاب الكرات :مثل العاب باستخدام الرجلين ، العاب باستخدام الجذع ، العاب باستخدام الذراعيت والعاب باستخدام الراس .

4- العاب الماء : العاب بادوات والعاب بدون ادوات .

5- العاب ترويحية كالعب الغناء والعاب تؤدى في الرخلات و المعسكرات.

6ـ العـاب تمهيديـة للالعـاب كبيـرة : مثـل كـرة القـدم ،كـرة السـلة ،والكـرة الطائرة،العاب القوى ، الجمباز ،الدفاع عن النفس والمنازلات ...وغيرها من الالعاب .

7ـ العاب الحواس : مثل السمع ،والمسافة ،الوزن والاتجاهات.

8ـ العاب لتنمية عناصر اللياقة الرياضية :ـ

ـ السرعة .

ـ القوة

ـ الرشاقة .

ـ المرونة .

ـ التوازن .

ـ التوافق .

ـ التحمل .

الفصـــــــــــل الثاني

نماذج لبعض الألعاب الصغيرة

- العاب الجري
- العاب تؤدى داخل الفصل الدراسي
- العاب الكرات
- العاب الماء
- العاب ترويحية
- العاب تمهيدية لالعاب كبيرة

نماذج لبعض الالعاب الصغيرة

1- العاب الجري :

سباق لمس الخط :

اللاعبون : 10–30 لاعبا يقسمون الى فريقين متساويين يعطى كل منهما اسما .

المكان : ملعب ، صالة ، فناء ، خطان متوازيان بينهما مسلفة من 20-22 متر .

الادوات : لا شي .

وصف اللعبة : يقف كل فريق خلف خط البداية في القاطرة ، ثم يعطي المدرس اشارة البدء في السباق فيجري اللاعب الاول من كل قاطرة لمحاولة لمس الخط الثاني المقابل بيدة او برجلة حسب ما يحدد المدرس ، ثم العودة للمس يد زميلة في المجموعة خلف خط البداية فيقوم زميلة باداء نفس العمل والفريق (القاطرة) التي ينتهي جميع افرادها اولا هي الفائزة بالسباق .

سباق الفراش :

اللاعبون : 10– 20 لاعبا يقسمون الى مجموعات متساوية مجموعتين او اربع مجموعات حسب ما يراة المدرس مناسبا.

المكان : ملعبب ، صالة ، خطان متوازيان بينهما مساحة 15 – 20 متر وتحدد نقطة او خط البداية ونقطة النهاية .

الادوات : اطار كرتوني وبة زائدتان الى اعلى كقرني الفراشة .

وصف اللعبة : يقف مجموعات اللاعبون في قطرات (طابور) ويضع كل لاعب اطار الكرتون على راسة ومن ثم يضع كل منهم يدية فوق كتف زميلة الذي امامة ، ويقوم اللاعبون في الجري بتجاة نقطة النهاية بحيث لا تنفل ايديهم من فوق كتف زملائهم واللاعب الذي تنفل يدية يعيد فريقة السباق من نقطة البداية ، ويفوز الفريق الذي يصل اولا مع مراعاة قواعد اللعبة .

ملاحظة : لتصعيب السباق يمكن زيادة مساحة السباق او ان يكون السباق متعرجا .

المطاردة :

اللاعبةن : 10ـ20 لاعبا يكون كل اللاعبون مجموعة واحدة واحدهم مطارد للمجموعة .

المكان : ملعب ، فناء ، صالة ، تحديد مكان اللعب بمربع او مستطيل او دائرة بمساحة مناسبة .

الادوات : سلم او قطعة طوب او مقعد سويدي .

وصف اللعبة : يقوم احد اللاعبون بمطاردة زملائة ومن يمسك بة يقوم هو بمطاردة بقية المجموعة ، وعند عملية الامساك يجوز ان يقفز اللاعب على اي مكان عال مثل قطعة طوب او سلم ويستطيع ان ينقذ نفسة من ان يمسك بة .

لمس الجدار :

اللاعبون : 10ـ20 لاعبا يقسمون الى مجموعتين اواكثر متساوية .

المكان : ملعب ، صالة ، فناء ، خط بداية وجدار في نهاية الملعب يبعد عن خط البداية من 20ـ 30 متر .

الادوات : لا شي .

وصف اللعبة : يقف اللاعبون خلف خط البداية في مجموعات يحددها المدرس وعند سماع صافرة البدء يبدا اللاعب الاول في الحجل الى الامام على احدى القدمين باتجاة الجدار للمسة ثم العودة على الرجل الاخرى للمس الزميل الذي يلية في المجموعة ليقوم بنفس العمل والمجموعة التي تنهي اولا تعتبر هي الفائزة في السباق .

الارانب والثعالب :

اللاعبون : يقسم اللاعبون احدهما الارنب والاخر الثعلب .

المكان : ملعب ، فتاء ، صالة ، يرسم خطان متوازيان والمسافة بينهما تبعد 10ـ 15 متر .

الادوات : لاشي .

وصف اللعبة : يقف كل فريق في منطقة وخلف الخط المحدد لة تحاول الارانب التقدم للعب امام خط الثعالب وينادي " تقدم يا ارنب " تحاول

الثعالب مسك الأرانب قبل ان ترجع خلف خطها ، الارانب التي تم مسكها تحول الى ثعالب ، ويستمر اللعب حتى لا يبقى من الارانب احد ، وتعاد اللعبة مع تبديل اللاعبين .

الراعي والذئب :

اللاعبون : 5– 20 لاعبا .

المكان : ملعب ، صالة ، فناء .

الادوات : لاشي .

وصف اللعبة : يختار لاعب ليكون الذئب وباقي اللاعبون يكونو قاطرة واحدة ويمسك كل لاعب بالاعب الذي امامة من وسطة بيدية مكونين الغنم اللاعب الاول في القاطرة يعتبر الراعي واللاعب الاخير هو الذي يحاول الذئب الامساك بة ، فيبدا اللعب بمحاولة الذئب مسك اخر لاعب في القاطرة في حين يتحرك الراعي ومعة القاطرة كلها ويلتوي ويلف محاولا الحفاظ على الغنم وعندما ينجح الذئب في مسك اللاعب الاخير يقف الذئب في موخرة القاطرة ويصبح قائد المجموعة ذئبا ويكرر الاداء اكثر من مرة .

2 ـ العاب تودى داخل الفصل الدراسي

البالون الاخير :

اللاعبون : جميع الاطفال في الصف .

المكان : داخل الفصل ، الصالة ، خشبة المسرح .

الادوات : بالونات .

وصف اللعبة : تنفخ البالونات بعدد اللاعبين ونربط بخيط بطول مناسب ويربط الخيط بمفصل قدم اللاعب ، وعند اعطلء اشاؤة بدء اللعب يحاول كل لاعب تفجيب بالونة زميلة وفي نفس الوقت الدفاع لانقاذ بالونتة واخر لاعب تبقى بالونتة دون تفجير هو الفائز في اللعبة .

اللعب بحجر الزهر :

اللاعبون : يقسم اللاعبون الى مجموعتين .

المكان : داخل الفصل ، الصالة ،على خشبة المسرح المدرسي .

وصف اللعبة : يقف اللاعبون على بعد مترين من الخط المرسوم على الارض ويعطي المدرس او قائد اللعب الزهر للاعب الاول ويرمي الزهرثم يسير خطوات بعدد الارقام التي يحملها الزهر ثم يحاول الثاني حتى يصل احدهما قبل الاخر الى خط النهاية في حالة تساوي المجموعات تعطى فرصة اخرى في ثلاثةرميات بالزهر لكل مجموعة والمجموعة التي تحصل على اكبر عدد من النقاط هي الفائزة .

الكراسي :

اللاعبون : يقسم اللاعبون الى مجموعات حسب عدد اللاعبون في الصف .

المكان : داخل الفصل ، خشبة المسرح المدرسي .

الادوات : كراسي .

وصف اللعبة : يوضع في وسط الصف عدد من الكراسي اقل من عدد المشاركين بكرسي واحد وعند اعطى الاشارة ببدء اللعب يحاول اللاعبون الدوران حول الكراسي وعند سماع اشارة جلوس او قف يحاول كل لاعب الجلوس على الكرسي واللاعب الذي لم يتمكن من الجلوس يخرج من اللعبة وهكذا حتى يفوز لاعب واحد في المجموعة ثم تستمر العملية لبقية المجموعات وفي النهاية تكون التصفيةبمشاركة الفائزين بالمجموعات في اداء اللعبة واللعب الذي يفوز بها هو الفائزفي اللعبة على مستوى الصف .

قيام وجلوس :

اللاعبون : جميع اللاعبون في الصف .

المكان : درجات السلم .

الادوات : دف .

وصف اللعبة : يقف اللاعبون في الممرات بين الادراج ويقف المدرس مواجة للاعبين ويقول " الحمام يطير " او " الحصان يطير" او "القرد يطير "او" العصفور يطير " وهكذا ، وعندما يقول عن طير اوحيوان يطير فعلا على جميع اللاعبين اداء حركة الطيران بدفع الذراعين عاليا فوق الراس وخفظهما الى مستوى الكتفين وعندما يقول عن طير او حيوان لا يطير على جميع اللاعبين عدم اداء حركة الطيران واللاعب الذي يخطئ يخرج من اللعبةالى ان يبقى اخر لاعب يعتبر الفائز باللعبة .

تكوين الارقام :

اللاعبون : يقسم اللاعبون الى مجموعتين متساويتين .

المكان : داخل الفصل ، على خشبة المسرح .

الادوات : بطاقات ارقام .

وصف اللعبة : تجهيز مجموعتان كاملتان من بطتقات الارقام المتسلسلة ويقف كل فريقا أو مجموعة في صف لمواجة المدرس وتوزع كل مجموعة من بطاقات الارقام على اعضاء كل فريق ويجوز ان يكون مع بعض اللاعبين اكثر من بطاقة واحدة ، يعلن المدرس عن رقم من الارقام ولوكان 125 مثلا من الارقام التي يستطيع اللاعبون كتابتها ، ياخذ اللاعبون الحاصلين على بطاقات الارقام خطوة الى الامام ويرتبون انفسهم الترتيب الصحيح للرقم وبعد تاكد المدرس من ذلك يعود اللاعبون الى اماكنهم وتحسب نقطة للفريق الذي يستطيع تكوين الرقم بصورة صحيحة قبل الفريق الاخر ويستمر اللعب الفريق الذي يحصل على اكثر من النقاط هو الفائز .

التعرف على صاحب القناع :

اللاعبون : 10- 15 لاعبا .

المكان : اقنعة من الورق المقوى .

وصف اللعبة : يقوم المدرس باعداد بعض الاقنعة بمساعدة اللاعبين مستخدماً الورق المقوى والالوان المتوفرة مع عمل فتحات للعيون والانف ،اما الفم

فيرسم، يقف اللاعبون على شكل دائرة ووجوههم للخارج وينادي المدرس او رئيس اللعب على احد اللاعبين ويدخلة الى منتصف الدائرة ثم يقوم المدرس او بعض اللاعبين غير المشاركين في اللعبة بتوزيع الاقنعة على اللاعبين الواقفين على شكل دائرة وعليهم ارتداء هذة الاقنعة ثم يلتفوا نحو الداخل حتى يراهم اللاعب الواقف في منتصف الدائرة ،وعندما يعطي المدرس اشارة البدء يقوم اللاعبون في الدوران مع تشابك ايديهم وعلى اللاعب الواقف في المنتصف ان يتعرف على ثلاثة منهم على الاقل فاذا لم يستطع ذلك يخرج من اللعب ، اما اذا تعرف عليهم جميعا فيكافئ بهدية من قبل المدرس كاقلم رصاص او مسطرة او علبة الوان او تصفيقا شديدا ويمكن تكرار اداء اللعبة أكثر من مرة .

3 ـ العاب الكرات :

التمرير فوق الرأس :

اللاعبون : 10ـ 30 لاعبا مقسمون الى عدة قاطرات متساوية .

المكان : ملعب ، صالة ،فناء .

الادوات : كرة كبيرة ومناسبة كاكرة السلة او الطائرة او اليد ...الخ .

وصف اللعبة : يحمل قائد كل مجموعة او قاطرة كرة بيدية وعند سماع اشارة البدء يحاول تمرير الكرة فوق راسة الى اللاعب الذي يلية ويستمر التمرير بالكرة بشكل متتالي حتى تصل الى اللاعب الاخير في القاطرة ثم يجري هذا اللاعب بعد استلامة كرة من الجانب الذي يحددة المدرس وعلى افتراض الجانب الايمن من القاطرة حتى يصل الى بديتها ويكرر الاداء ويستمر اللعب حتى يعود جميع اللاعبين الى اماكنهم الاصلية ويعتبر الفريق الذي يصل اولا هو الفائز في المسابقة .

جمع الكرات :

اللاعبون : 6ـ 30 لاعبا يقسمون الى مجموعتين .

المكان : ملعب ، ثالة ، فناء .

الادوات : كرة التنس مثلاً .

وصف اللعبة : توضع سلتان فريغتان على خط واحد مواجة للاعبين وتنشر كرات التنس في جميع انحاء الملعب ويقف اللاعبون في صفين خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعبون بجمع الكرات بحيث يضع كل فريق الكرات في السلة المخصصة لة وخلال مدة زمنية محددة وعند سماع

اشارة قف يقوم المدرس باحصاء في السلتين والسلة التي يوجد بها عدد اكبر من الكرات يعتبر فريقها الفائز في المسابقة .

الوثب والكرة :

اللاعبون : يقسم الصف الى عدد من الفرق المتساوية كل فريق مكون من 6– 10 لاعبين .

المكان : ملعب ،صالة ، فناء ، يرسم خطان متوزيان بينهما مسافة من 8– 20 متر.

الادوات : كرة طبية وزنها 2 كجم .

وصف اللعبة : يقف اللاعبون في قطرات خلف خط البداية وتعطى للاعب الاول من كل فريق كرة طبية وعند اعطاء اشارة البدء يبدا اللاعب الاول من كل قاطرة بالوثب بالقدمين معا الى الامام نحو خط النهاية فيلمسة ويعود جريا ليسلم الكرة للاعب الثاني في قاطرتة وياخذ اللعب الاول مكانة في نهاية القاطرة ويقوم اللاعب الثاني بنفس العمل الذي قام بة اللاعب الاول ويعود ويسلم الكرة للاعب الثالث ويستمر اللعب حتى ينهي كل اللاعبين في القاطرات ادوارهم ويعتبر الفريق الذي يصل اخر لاعبية الى خط البداية اولا هو الفائز في المسابقة .

اصابة الهدف :

اللاعبون : يقسم الصف الى فرق متساوية في عدد اللاعبين يتكون كل فريق من 6– 10 لاعبين .

المكان : ملعب ، صالة ، فناء ، يرسم خط بعرض الملعب وترسم دوائر مقابل لة قطرها متر واحد والمسافة بين الدوائر والخط من 8– 10 متر .

الادوات : قمع يضع في الدائرة ، وكرة يد لكل فريق .

وصف اللعبة : يقف اللاعبون في قطرات خلف الخط المرسوم ويقف احد اللاعبين قرب الدائرةومهمتة اعادة الكرة وعند سماع اشارة البدء يحاول كل لاعب اصابة القمع بواسطة دحرجة الكرة باليد على الارض ، وتحسب نقطة لكل اصابة ويستمر اللعب حتى ياخذ كل لاعب دورةبما في ذلك اللعب الذي مهمتة اعادة الكرة والفريق الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط عند انتهاء كل دور هو الفائز في المسابقة .

صياد السمك :

اللاعبون: يقسم الصف الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة من 10– 20 لاعب.

المكان : ملعب ، صالة ، فناء ، يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة من 20–30 متر.

الادوات : كرة خفيفة بحجم كرة اليد .

وصف اللعبة : يقف كل فريق خلف خط من الخطين بشكل صف ومع كل فريق كرة واحدة ويدخل من كل فريق مصف عدد لاعبية الى وسط الملعب وينتشروا فية وعند اعطاء اشارة البدء يحاول كل فريق اصابة لاعبي الفريق الاخروذلك بضرب الكرة عليهم باليد وكل فريق يلمس احد لاعبي الفريق الاخر بالكرة تحسب نقطة لة ويستمر اللعب الى فترة زمنية يحددها المدرس والفريق الذي يحصل عاى عدد اكبر من النقاط يعتبر الفائز ويقوم بالتحكيم المدرس او احد اللاعبين غير المشارك في اللعب .

المشي بالكرة :

اللاعبون : يقسم الصف الى عدد من الفرق المساوية في عدد اللاعبين كل 6– 8 لاعبين ، ويقف كل فريق خلف خط البداية .

المكان :ملعب ، صالة ، فناء ،يرسم خطان متوازيان ، المسافة بينهما 15– 20 متر.

الادوات : قمع امام كل فريق على الخط المقابل لة وكرة قدم .

وصف اللعبة : عند اعطاء اشارة البدء يجري اللاعب الاول ممررا الكرو بقدمة اماما باتجاة القمع ويدور ويدور حول القمع ويعود بالكرة الى زميلة التالي الذي يقوم بنفس العمل ويستمر اللعب حتى ياخذ كل لاعب دورة والفريق الذي ينهي اولا هو الفائز

كرة الحائط :

اللاعبون :يقسم اللعبون في الصف الى مجموعتين متساويتين في العدد كل منهما مكونة من 8– 12 لاعبا .

المكان :ملعب ، صالة ، يرسم خطان على بعد 3– 4 متروبرسم خطان متوازيان على الحائط المسافة بينهما متر واحد يُبينان منطقة التمرير .

الادوات : كرة مناسبة .

وصف اللعبة : يقف الفريق بشكل قاطرات خلف الخط ويحمل اللعب الاول في كل قاطرة كرة في يدة وعند اعطاء اشارة البدء يحاول اللعب تمرير الكرة على الحائط بطريقة بحيث ترتد مرة اخرى ويجري ويقف خلف قاطرتة ويقوم اللاعب الذي يلية بمسك الكرة وهي مرتدة في الهواء وتمريرها على الحائط ويجري خلف قاطرتة ويستمر اللعب واللاعب الذي يمرر الكرة بين الخطان (منطقة التمرير) ولا يستطيع إصابتها يسجل إلى فريقه خطأ.واللعب الذي لا يستطيع لقف الكرة وهي مرتدة يسجل الى فريقة خطأ اخر وهكذا حتى يقوم كل لاعب بدورة والفريق الذي يحصل على اقل الاخطاء هو الفائز ويمكن تكرار الاداء .

العاب الماء :

الزفير :

اللاعبون : 6– 12 لاعبا .

المكان : حمام السباحة غير العميق .

الادوات : لا شي .

وصف اللعبة : يقف اللاعبون في الماء والمسافة بينهم نصف متر تقريبا وعند اعطاء اشارة البدءياخذ اللاعبون شهيق عميق مع ثني الركبتين لاخراج الهواء تحت الماء ببطئ واخر لاعب يخرج من تحت الماء هو الفائز ويمكن تكرار الاداء .

جمع النقود :

اللاعبون : 10–20 لاعبا .

المكان : حوض سباحة قليل العمق .

الادوات : قطع نقدية واناء لوضع النقود .

وصف اللعبة: يصطف اللاعبون على أحد جانبي حوض السباحة في الماء الضحل، يقوم المدرس برمي مجموعة من النقود المعدنية في الماء بشكل عشوائي، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعبون في المشي في الاء وجمع النقود، وعند اعطاء المدرس إشارة قف، يعودو اللاعبين إلى جانبي حوض السباحة، واللاعب الذي جمع أكبر عدد من النقود هو الفائز في المجموعة.

جمع الفلين :

اللاعبون : يقسم الصف الى مجموعتين متساويتين في عدداللاعبين ويتكون كل مجموعة من 6ـ 8 لاعبين

المكان : حوض سباحة الى مستوى وسط اللاعبون .

الادوات : قطع صغيرة من الفلين .

وصف اللعبة : يرمي المدرس مجموعة من قطع الفلين في الماء وعند تعطاء اشارة البدء يحاول كل فريق جمع قطع الفلين والفريق الذي يجمع اكثر عددمن قطع الفلين يعتبر الفائز .

كرة السلة المائية :

اللاعبون : يقسم الصف الى مجموعتين متساويتين في عدد اللاعبين كل مجموعة مكونة من 8ـ 10 لاعبين

المكان : حوض سباحة يصل مستوى الماء الى وسط اللاعب .

الادوات : كرة سلة واحدة توضع على حافة حوض السباحة

وصف اللعبة : يقف اللاعبون في المسبح ويحاول المدرس قذف الكرة الى الاعلى في وسط اللاعبون يحاول كل فريق الاستحواذ على الكرة وتمريرها فيما بينهم وذلك لوضعها في السلة الموجودة على جانب الحوض والفريق الذي يضع الكرةفي السلة مرتين متتاليتين يعتبر الفريق الفائزويمكن تكرار الاداء .

4 ـ العاب ترويحية :

بروبحر :

اللاعبون : 8 ـ 10 لاعبين .

المكان : ملعب ، صالة ، فناء ، يرسم مربع اودائرة على الارض .

الادوات : لا شي .

وصف اللعبة : يقف اللاعبون داخل الدائرة ويقوم المدرس او احد اللاعبين غير المشاركين بالنداء فعندما يقول بر يجب ان يثب اللاعبين خارج الدائرة ومن يتردد عن الوثب داخل او خارج الدائرة تبعا للنداء يخرج خارج اللعب وهكذا الى ان يبقى لاعب واحد فيعتبر الفائز في المسابقة .

دخول الاطواق :

اللاعبة: 8 – 12 لاعبا .

المكان : ملعب ،صالة ، فناء ، يرسم دائرة كبيرة على الارض .

الادوات : عدد من الاطواق منتشرة داخل الدائرة باقل من عدد اللاعبين بطوق واحد .

وصف اللعبة : يقف اللاعبين حول الدائرة ويمكن اعطاء الاشارة بالصافرة او في التصفيق باليدين ،وعند سماع الصافرة يحاول كل لاعب الوقوف في احد الاطواق في الدائرة واللاعب الذي لا يستطيع الحصول على طوق يخرج خارج اللعب وعند سماع صافرتيين متتاليتين يخرج اللاعبين خارج الدائرة ثم يبعد احدى الاطواق من الدائرة بحيث يبقى عدد الاطواق اقل من عدد اللاعبين بطوق واحد ويستمر اللعب هكذا حتى يبقى لاعب واحد في الدائرة ويعتبر الفائز .

خطف الكرة :

اللاعبون : يقسم الصف الى مجموعتين مساويتين في عدد الاعبين وكل مجموعة مكونة من 6– 10 لاعبين .

المكان : ملعب ، صالة ، فناء ، يرسم خطان متوزيان والمسافة بينهما 12 متر ويرسم دائرة قطرها متر واحد قي وسط المسافة بين الخطان المتوازيان .

الادوات : كرة صغيرة توضع في وسط الدائرة .

وصف اللعبة : يقف لاعبون كل فريق على خط مواجة للدائرةوتعطى ارقام متسلسلة لكل فريق من اليمين الى اليسار وعندما ينادي المدرس على رقم معين يحاول كل لاعب من الفريقين يحمل نفس الرقم من الجري الى الدائرة وخطف الكرة والرجوع بها الى مكانة في صفة وفي حالة نجاحة تحسب لفريقة نقطة اما اللاعب الاخر الذي يحمل نفس الرقم اذا لمس اللاعب المستحوذ على الكرة قبل وصولة الى صفة تعتبر المحاولة فاشلةويستمر اللعب بنداء المدرس على الارقام والفريق الذي بحصل على نقاط أكثر هو الفائز .

عقارب الساعة :

اللاعبون : 6– 14 لاعبا .

المكان : ملعب ، فناء ، صالة ، وترسم دائرة كبيرة على الارض .

الادوات : لا شي .

وصف اللعبة : يقف اللعبون على خط الدائرة في اتجاة عقارب الساعة مع مراعاة وجود مسافة بين كل لاعب وزميلة الاخر ، وعند سماع الصافرة يبدأ اللاعبون بالحجل على قدم واحدة في اتجاة عقارب الساعة وعند سماع صافرة اخرى يتوقف اللاعبون كل واحد في مكانة على نفس قدم الحجل واللاعب الذي لا يستطيع المحافظة على اتزانة يخرج من اللعب خارج الملعب وهكذاحتى يبقى لاعب واحد ويعتبر هو الفائز في اللعبة .

التجمد في المكان :

اللاعبون : 6 – 20 لاعبا .

المكان : ملعب ، صالة ، فناء .

وصف اللعبة : ينتشر اللاعبون في الملعب وعند سماع الصافرة يحاول كل لاعب تطبيق حركة معينة كالجري او القفز او حركات جمباز ....الخ ،وعند سماع صافرة اخرى يقف كل لاعب في الوضع الذي كان يقوم بة مع الاحتفاض باتزانة واللاعب الذي يفقد توازنة يخرج من اللعب خارج الملعب ويستمر اللعب بهذة الطريقة الى ان يبقى لاعب واحد ويعتبر الفائز .

5 ـ العاب التمهدية للالعاب الكبيرة :

المشي المتعرج بالكرة :

اللاعبون : يقسم الصف الى عدد من المجموعات المتساوية في عدد اللاعبين وتتكون كل مجموعة من 6 – 10 لاعبين .

المكان : ملعب ، صالة ، فناء ، يرسم خطان متوازيان والمسافة بينهما 12 – 20 متر .

الادوات : عدد من الاقماع او الصولجانات توضع امام كل مجموعة على خط مستقيم الى خط النهاية وكرة واحدة مع كل فريق .

وصف اللعبة : يقف المجموعات بشكل قاطرات خلف خط البداية وتكون الكرة مع اللعب الاول لكل مجموعة وعند سماع اشارة البدء يحاول اللعب

الجري بالكرة بالقدم للامام ويمررهاوبشكل متعرج بين الاقماع الى ان يصل الى خط النهاية الموجود علية قمع فيدور حولة ويرجع بالكرة جريا عاديا ويسلم الكرة الى زميلة الذي يلية في القاطرة الذي يقوم بنفس العمل والفريق الذي ينهي لاعبية اة لا يعتبر الفائز في المسابقة .

وضع الكرة بالمربع :

اللاعبون : 10– 30 لاعبا يقسمون الى مجموعات متساوية تتكون كل مجموعة من 5 – 10لاعبين

المكان : ملعب ، صالة ، فناء ، يرسم مربع على الارض امام كل قاطرة يبعد عنها مسافة محددة .

الادوات : كرة قدم او كرة بديلة .

وصف العبة : تقف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط البداية ولكل مجموعة رئيس يقف خلف المربع ومواجة الى القاطرة ويحاول رمي الكرة للاعب الاول في القاطرة الذي علية ان يقوم بضرب الكرة برأسة داخل المربع المرسوم على الارض ثم يعود اللاعب خلف القاطرة ويستعد اللاعب الذي يلية لاداء نفس العمل الى ان يودي جميع اللاعبين ادوارهم وكل محاولة ناجحة تحسب نقطة لفريقة والفريق الفائز من يستطيع الحصول على اكثر عدد من النقاط .

الكرة المتنقلة :

اللاعبون : 8 – 32 لاعبا مقسمين الى فريقين متساويين في عدد اللاعبين .

المكان :ملعب ، صالة ، فناء ، يرسم دائرة كبيرة تستوعب جميع اللاعبين.

الادوات : عدد من الكور مختافة الاوزان والاحجام .

وصف اللعبة : يقف كل اللاعبين على محيط الدائرة ومواجهين لداخل الدائرة والمسافة بين اللاعب والاخر من 1 – 2 متر ، تمرر الكرة من لاعب الى اخر حول الدائرة وباستخدام اكثر من خمس كور ، وتمرر الكور بشكل متواصل وسريع وفي حالة فقدان اللاعب للكرة او عدم سيطرتة عليها بسقوطها منة مثلا تحسب نقطة ضدة ويستمر اللعب لمدة زمنية يحددها المدرس وفي النهاية الفريق الحاصل على اقل النقاط هو الفائز في اللعبة .

اصابة الهدف :

اللاعبون : 10 ــ 30 لاعبا مقسمون الى فريقين متساويين في عدد اللاعبين .

المكان : ملعب ، صالة ، فناء ، يرسم خطان متوزيان المسافة بينهما 20 متر .

الادوات : مجموعة كرات خفيفة الوزن بحجم مناسب ويوضع مقعد سويدي بوسط المسافة بين الخطين .

وصف اللعبة :يقف لاعب من فريق (أ) على بداية المقعد السويدي وعند اعطاء اشارة البدء يحاول هذا اللاعب الحجل على قدم واحدة الى نهاية المقعد في الوقت نفسة يحاول الفريق (ب) قذف الكرة لمحولة اصابتة واسقاطة على الارض ففي كل مرة ينزل بها على الارض تحسب نقطة ضد فريقة الى ان يصل الى نهاية المقعد،ثم بعد ذلك يقوم لاعب من فريق (ب) بنفس العمل وفريق (أ) يقوم بعملية الهجوم بقذف الكور لاجبارة على النزول على الارض وكل مرة ينزل بها على الارض تحسب نقطة ضد فريقة ، والفريق الفائز من يحصل على عدد اقلمن النقاط ويمكن تكرار الاداء بتبديل اللاعبين من كل فريق .

الكرة الطائرة :

اللاعبون : 10 ــ 20 لاعبا يقسمون الى مجموعتين متساويتين قي عدد اللاعبين .

المكان : ملعب ، صالة ، فناء ،يؤسم دائريتين كبيرتين بنفس المساحة .

الادوات : كرة طائرة عدد (2) او كرتين بديلتين .

وصف اللعبة : تقف كل مجموعة في دائرة ومعها كرةطائرة وعند اعطاء اشارة البدء يبدأ اللاعبون في كل دائرة في تمرير الكرة من اعلى باليدين بين لاعبى كل مجموعة وبشكل مستمر وبدون توقف وفي حالة سقوط الكرة على الارض من احد اللاعبين تحسب نقطة ضد فريقة وبعد نفاذ الزمن المتفق علية يعطي المدرس اشارة لايقاف التمرير والفريق الذي يحصل على اقل عدد من النقاط يعتبر الفائز .

البـــــــاب الثالث

القصة الحركية والتمرينات على شكل العاب

الفصل الاول : القصة الحركية

الفصل الثاني : التمرينات على شكل العاب

الفصـــــــل الأول

القصة الحركية

القصة الحركية
- مفهوم القصة الحركية .
- محتويات القصة الحركية .
- شروط نجاح القصة الحركية .
- النقاط التي يجب مراعتها عند تدريس القصة الحركية.
  - فيما يتعلق بالاسس لدرس القصة الحركية .
  - فيما يتعلق بتحضير درس القصة الحركية .
  - فيما يتعلق بتطبيق القصة الحركية .
  - فيما يتعلق بتدريس القصة الحركية .
- نماذج دروس للقصة الحركية .

القصة الحركية

مفهوم القصة الحركية :

القصة الحركية هي مجموعة احداث يرورها المدرس (الراوي) للأطفال في الوقت نفسة يقوم الاطفال بالتخيل والتقليد لاحداث القصة التي تكون عادة متسلسلة ومثيرة ومشوقة لهم وتطبق بواسطة الحركة او الحركة والصوت معا .

ومن خلال القصة يطبق الاطفال الحركات الرياضية والتي تشمل جميع اجزاء الجسم عادة برغبة واندفاع وخصوصا عندما تكون القصة مثيرة ومشوقة ومترابطة وتروى بطريقة تلائم الاطفال ومستوياتهم العقلية والرياضية وفي الوقت ذاتة تنمي خيال الاطفال وتكسبهم المعلومات والمهاراتوالخبرات المناسبة وبالتالي تحقيق الاغراض التربوية والتعليمية .

محتويات القصة الحركية :

- القصص الدينية
- الغزوات الاسلامبة .
- القصص الوطنية والتاريخية .
- القصص الاجتماعية والتي تحمل معاني مثل التعاون والوفاء ....الخ .
- قصص في موضوعات عامة كالزراعة والصناعة ... وغيرها من المجالات التي تساعد على اثراء وتنمية مدارك ومعلومات الاطفال .

شروط نجاح القصة الحركية :-

حتى تحقق القصة الحركية الغرض المطلوب من خلال تطبيقها من قبل الاطفال او الاطفال يجب ان تراعي الشروط التالية : ـ

1- ان تكون من بيئة مناسبة وخصوصا البيئة التي يعيش فيها الاطفال .
2- ان تلائم مستويات الفهم والادراك لدى الاطفال .
3- ان تتماشى مع الميول والرغبات لدى الاطفال .
4 - ان تتناسب والقدرات الرياضية لدى الاطفال .

5ـ محاولة الربط بين الموضوعات والمعلومات الدراسية التي يتلقاها الاطفال في المنهاج وما تتضمنة موضوعات القصة الحركية كاموضوعات التاريخ والجغرافيا والحيوانات والطيور والنباتات والعمليات الرياضية كالجمع والطرح والقسمة ...وغيرها .

6 ـ يجب ان تكون التمرينات المعطاة للأطفال من خلال القصة الحركية متواصلة مع اعطاء فترات رتحة مناسب ويفضل ان تكون الحركات هادئة .

7 ـ يجب ان تكون القصة الحركية مشوقة ومثيرة للأطفال .

النقاط التي يجب مراعتها عند تدريس القصة الحركية :

اولا : فيما يتعلق بالأسس لدرس القصة الحركية : ـ

ـ ان يكون للقصة الحركية اهداف تربوية واهداف تعليمية لتحقيقها ومشتقة من الاهداف العامة للمرحلة الابتدائية .

ـ شمولها لاجزاء الدرس المختلفة .

ـ ان تكون التمرينات حسب احداث القصة وليس بالترتيب او بالتعاقب .

ـ ربط موضوعات درس القصة الحركية بالمواد الدراسية.

ثانيا : فيما يتعلق بتحضير دروس القصة الحركية :ـ

ـ ان تكون القصة نابعة من البيئة .

ـ التشويق والاثارة للقصة من خلال مايلي :ـ

- احداثها .
- شخضيتها .
- زمنها .
- مكانها .
- البداية والنهاية .

ـ شمول القصة على اجزاء الدرس المتعددة .

- الاحماء .
- التمرينات .

- الالعاب والمسابقات .
- الختام .

ـ شمول تمرينات القصة على اجزاء الدرس .

ـ يجب ان تتناسب التمرينات المخصص لها والتي عددها يتراوح ما بين ثمانية عشرة تقريبا .

ـ احتواء القصة على لعبة وسباقين او لعبتين وسباق وحسب ما يراة المدرس مناسبا.

ـ يكون الجزء الاول من القصة هو الاحماء .

ـ الختام يكون الحدث الاخير في القصة وختاما للدرس .

ثالثا : فيما يتعلق بتطبيق القصة الحركية : ـ

ـ يفضل الانتشار الحر في تشكيلات الاطفال في الملعب .

ـ يجب اعطاء النموذج بطريقة مشوقة ومثيرة للأطفال ، ويمكن ان يكون النموذج من الاطفال انفسهم .

ـ استخدام الحركة والصوت معا .

ـ الحركة وانتقال الاطفال من مكان الى اخر اثناء سرد القصة

ـ يجب ان يتناسب اداء التمرين مع الزمن المخصص والمناسب لة .

ـ يجب مراعاةمنادى التمرينات الرياضية في القصة وتشجيع الاطفال على الاداء الصحيح .

ـ تصحيح الاخطاء من خلال اعطاء نموذج افضل لاحد الاطفال .

ـ ينادى على الاطفال كل حسب الشخصية التي يقلدها .

ـ التشجيع المستمر للأطفال .

ـ التركيز على تطبيق الحركات من قبل الاطفال وعدم اضاعة الوقت بالكلام ما امكن .

ـ مراعاة عوامل الامن والسلامة اثناء درس القصة الحركية .

رابعا : فيما يتعلق بتدريس القصة الحركية :

- شرح مختصر للقصة وباسلوب مثير ومشوق ومعبر لتهيئةالاطفال للقيام بالحركات التي تتناسب مع احداث القصة .
- البعد عن استخدام المصطلحات العلمية اثناء تدر يس القصة الحركية .
- يجب على المدرس اداء نموذج صحيح ومن ثم الطلب من الاطفال تطبيقة بطريقة سليمة .
- يفضل الانتشار الحر للأطفال في درس القصة الحركية .
- يمكن استخدام ادوات اثناء درس القصة الحركية اذا تطلب الامر ذلك مع مراعاة عوامل الامن والسلامة .
- اعطاء فرصة للأطفال لاختيار نوع القصة التي يرغبون قي تطبيقها من خلال عرض عدد من القصص وبشرط ان تكون ضمن الخطة الدراسية .
- على المدرس اثناء تدريس القصة الحركية النزول الى مستوى الاطفال .

نماذج دروس للقصة الحركية

الغرض التربوي:تنمية الوعي البدني –غزوة بدر الكبرى

الغرض التعليمي: أ – بدني ب – مهاري حركات الرمي...

اجزاء الدرس	مادة الدرس	الاخراج
شاط إحماء	(وقوف) الجري أماماً (وقوف) الجري ثم الوثب اماما	المسلمون يستعدون للمعركة المسلمون يتقدمون إلى أرض المعركة
	(جلوس على أربع) المشي على أربع في اتجاهات مختلفة. (وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً اسفل . (وقوف) الجري اماما بسرعة. (وقوف الوضع اماما ذراع اماما) المشي اماما مع تحريك الذراع جانبا . (وقوف) دوران الذراع خلفاً عالياً	المسلمون يتقدمون لأخذ الموقع . حفر الخنادق . المسلمون يتوجهون لمهاجمة الكفار . المسلمون يضربون بالسيوف. المسلمون يطوحون بالمقلاع

الألعاب والمسابقات	أماماً. (وقوف) ثني الركبتين نصفاً ثم الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً [مهللين الله أكبر – الله أكبر] (وقوف انحناء) السير أماماً (وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل. 1 – سباق عدو إلى معسكرك 2 – لعبة من القائد	لضرب الكفار. انتصار المسلمين وهروب الكفار حمل جرحى المسلمين . حفر الخندق .
الختام	(وقوف) المشي في المكان أربع مرات ثم التصفيف أربع مرات ثم التصفيق اربع مرات .	

شرح أنواع النشاط

موضوع القصة: غزوة بدر

موجز القصة : بدأت معركة بدر الكبرى بين المسلمين والكفار قرب ماء بدر وذلك بأن خرج جماعة من جيش الكفار إلى ساحة المعركة طلبوا مبارزة المسلمين فأمر النبي صلى الله عليه وسلم حمزة بن عبد المطلب وعلي بن أبي طالب وعبيدة بن الحارث فخرجوا لهم وقضوا عليهم جولة واحدة. غضب الكفار وهجموا على المسلمين بسيوفهم ورماحهم إلا أن المسلمين صمدوا بفضل إيمانهم وتشجيع النبي لهم وهجموا على الكفار فهزموهم وفر المشركون إلى مكة تاركين وراءهم سبعين قتيلاً وسبعين أسيراً واستشهد من المسلمين أربعة عشر شهيداً وكانت أول غزوة في الإسلام بعد هجرة الرسول صلى الله عليه وسلم إلى المدينة.

1- سباق عدد إلى معسكرك:

- يقسم أطفال الفصل إلى فريقين متساويين ((أ)) و ((ب)) ويقفان في قاطرتين .
- يعين قائد وعلى الجميع اتباع تعليماته فإذا أشار للأمام يتحرك الجميع أماماً بالوثب بالقدمين معاً وإذا أشار للخلف يتحركون بالوثب بالقدمين خلفاً وهكذا يقلدون حركة القائد.
- عندما يثب القائد ليواجه أحد الجانبين المعسكرين يجري الاطفال (اللاعبون) أصحاب هذا المعسكر نحوه في حين يحاول الفريق الآخر الجري خلفهم للإمساك بهم وتعطي نقطة عن كل أسير والفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط في نهاية المسابقة هو الفائز.

2 – لعبة من القائد:

- يعين أحد الاطفال ويقف بعيداً بحيث لا يعرف ما يتفق عليه زملائه.
- يختار الاطفال من بينهم أحدهم ليكون هو القائد يقف بينهم كأي فرد منهم.
- يقوم القائد بأداء حركات متعددة ومتغيرة كالمشي والجري البطيء والسريع والوثب والحجل وحركات باليدين..... الخ ويعمل بقية الاطفال على تقليده بأداء الحركات.

- يحاول الطفل إذا كان ((مختبئاً)) التعرف على القائد.... فإذا نجح في التعرف عليه يحل محله وهكذا.

الغرض التربوي:

الغرض التعليمي: أ – بدني ب – مهاري سرعة الاستجابة

أجزاء الدرس	مادة الدرس	الإخراج
نشاط إحماء	(وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة (وقوف) الجري أماماً ثم تبديل للمشي	الأولاد يبحثون عن الدواء لوالدهم الأولاد يذهبون لأرض أبيهم
الحركات والمهارات البدنية للقصة	(وقوف انثناء) تحريك المرفقين عالياً (وقوف) المشي أماماً مع ثني الجذع وتحريك الذراعين (وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً (وقوف فتحاً الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل مع تحريك الذراعين. (وقوف انحناء ثني الركبتين نصفاً) المشي أماماً ببطء (وقوف الوضع أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل مع تحريك الذراعين. (وقوف) المشي أماماً مع قذف الذراع للخارج (تكور) مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين مائلاً عالياً (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب.	تقليد طيران العصافير جمع الأغصان الجافة من الأرض الأشجار تتمايل في مهب الريح. الأولاد يحفرون الأرض بالفأس. حمل الصخور والمشي. حمل الأحجار بالجاروف من الأرض. نثر البذور النبات ينمو تخطي قناة.
	1 – برقوق وبرسيم 2 – سباق الحصول على الكنز.	

شرح أنواع النشاط

موضوع القصة: العمل كنزموجز القصة: كان لأحد المزارعين قطعة أرض واسعة وكان له ثلاثة أولاد لا يحبون العمل ويميلون إلى الكسل فلما مرض الرجل ظلت الأرض مهملة وأولاده منصرفين عنها ولما حضرته الوفاة قال لأولاده ((لقد تركت لكم كنزاً في هذه الأرض أوصيكم بالبحث عنه)). وبعد موته ذهب الأولاد إلى الأرض وأخذوا يحفرون بحثاً عن الكنز ولكنهم لم يجدوا شيئاً فعادوا آسفين وبدت لأحدهم فكرة أن يزرعوا الأرض ما داموا قد خدموها هذه الخدمة فلما زرعوها أتت بثمرات متعددة وخيرات كثيرة، ففطنوا إلى أن الكنز الذي وعدهم به أباهم إنما كان حافزاً لهم على العمل والجد والمثابرة.

1 – برقوق وبرسيم:

- يقف الطلبه في صفين مواجهين الأول يسمى برقوق والثاني يسمى برسيم.
- عندما ينادي المدرس برقوق يجري أفراد هذا الصف ويتبعهم أفراد الصف
- الآخر محاولين لمسهم.
- عند الإشارة يعود كل صف إلى مكانه الأصلي وتحتسب نقطة للصف الذي مس بقدر عدد الملموسين من الصف الآخر. تكرر اللعبة والفريق الفائز الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.

2 – سباق الحصول على الكنز:

- يقف الاطفال في صفين متواجهين المسافة بينهما 10 متر يرقم الصفين في اتجاه عكسي كما في الرسم.
- توضع الكرة ((الكنز)) في منتصف المسافة بين الصفين.
- عندما ينادي المدرس أحد الأرقام يجري الطفل الذي يحمل هذا الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله والفائز يحتسب له نقطة ويصفق له الآخرون وهكذا تفوز القاطرة التي تحصل على مجموع أكبر من النقاط.

الغرض التربوي:

الغرض التعليمي: أ – بدني ب – مهاري حركات الحجل

أجزاء الدرس	مادة الدرس	الإخراج
نشاط إحماء	(وقوف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين (وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة.	تقليد صوت الرعد والمطر. الناس يجرون للاحتماء من المطر.
الحركات والمهارات البدنية للقصة	(وقوف الدفع أماما) الوثب للأمام. (وقوف الذراعان مائلاً أسفل) تحريك الذراعين أماماً خلفاً مع الضرب على الفخذين. (وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل . (جلوس على أربع) مد الركبتين عالياً ببطء. (وقوف نصفاً) لمس القدم العالية باليدين. (وقوف فتحاً الذراعان متوازيان بجانب الجسم) مرجحة الذراعين أسفل جانباً (وقوف) المشي على الأمشاط. (وقوف نصفاً) الحجل للأمام.	تعديل برك المياه. قذف المياه من فوق الملابس. مساعدة بعض الحمالين في إنزال أحمالهم. مساعدة رجل كبير وقع على الأرض تنظيف الأحذية. إزاحة مياه الأمطار بالمقشات. السير في الشوارع عقب الأمطار. تقليد رجل خلع حذاؤه وهو يعبر الشارع.
الختام	الألعاب والمسابقات	1 – سباق الحجل للمسافة. 2 – سباق الأطواق.

شرح أنواع النشاط

موضوع القصة: يوم مطير

موجز القصة: خرجت مجموعة من الاطفال بعد موافقة أولياء أمورهم بعد المدرسة إلى زيارة صديق مريض بالمستشفى وأثناء ذهابهم تلبدت السماء بالغيوم وبدأ الرعد وهطلت الأمطار حتى امتلأت الشوارع بالمياه وأخذ الناس يجرون للاحتماء من المطر تحت المباني ويسيرون بحذر خوفاً من الانزلاق وبعد دقائق توقف هطول الأمطار. وأخذ الناس يسيرون متجهين إلى منازلهم والبعض

الآخر إلى أعمالهم. كما بدأ العمال ينظفون الشوارع وتوجه الاطفال إلى زيارة زميلهم بالمستشفى ثم عادوا إلى منازلهم بعد أن شكرهم صديقهم على كرم مشاعرهم.

1 – سباق الحجل للمسافة:

- يقف الاطفال في أربع قاطرات متساوية العدد يحدد خط للبداية وآخر للنهاية المسافة بينهما 10 – 15 متراً.
- عند إشارة المدرس يحجل الطفل الأول من كل قاطرة حتى خط النهاية ثم يعود بالجري العادي ليلمس الطفل الذي يليه في القاطرة ويجري ليقف خلف قاطرته.
- يقوم التالي بأداء نفس السباق..... وهكذا........ القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.

2 – سباق الأطواق:

يقف الاطفال في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري الاطفال من كل قاطرة ويمرر الطوق حوله من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولاً يعتبر فائزاً.

ملحوظة: يؤدي السباق على نفس خطوط البداية والنهاية في السباق السابق.

الغرض التربوي:

الغرض التعليمي: أ – بدني ب – مهاري البدء العالي

أجزاء الدرس	مادة الدرس	الاخراج
نشاط إحماء	(وقوف) الجري السريع في المكان مع تحريك اليدين . (وقوف) المشي أماماً مع النظر على الجانبين. (وقوف) الجري أماماً مع التغيير للوثب.	الأطفال يتدفئون حول النار. تفقد الرعية. الجري إلى مكان النار لمعرفة الخبر.
الحركات و المهارات البدنية للقصة	(جلوس قرفصاء) دوران الذراع أمام الجسم. (وقوف) الجري السريع (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً لوضع الجلوس على اربع. (وقوف الذراعان أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل. (وقوف الذراعان أماماً) المشي أماماً. (جلوس تربيع) تحريك الذراعين أمام الجسم. (وقوف الوضع أماماً) الجري أمام	الام تقلب الماء في القدر. سرعة العودة. وضع الدقيق والسمن في القدر. النفخ في النار تحت القدر. انزال القدر من فوق النار. الأم تنقل الطعام للأطفال. الأطفال يتناولون الطعام. الأطفال يلعبون فرحين بعد شبعهم. (نشاط تعليمي)
الالعاب وال	سباق الأعلام والكرات	
الختام	(وقوف) المشي في المكان أربع خطوات ثم التصفيق أربع مرات والدوران خلفاً وتكرار نفس الأداء.	

شرح أنواع النشاط

موضوع ، الخطاب والصبية الجياع .

موجز القصه: خرج عمر بن الخطاب مع أحد الصحابة في ليلة باردة لتفقد شؤون الرعية فرأى على بعد ناراً، فتوجه إليها فإذا بإمرأة معها صبيانها وقد وضعت قدراً على النار..... فسألها عن أمرها فقالت الليل..... والبرد..... والجوع، فقال لها وأي شيء في القدر فقالت اسكت به الصبيان حتى يناموا، فتركها عمر ورجع إلى بيت المال وأخرج دقيقاً وسمناً وحمله على ظهره وانطلق عائداً إليها ووضع بعضاً من الدقيق والسمن في القدر وجعل ينفخ تحت القدر إلى أن طبخ لهم ثم أنزل القدر وأفرغ لهم في صحفة وامهم تطعمهم حتى شبعوا والمرأة تقول لة جزاك اللة خيراً ، وهي لا تعلم انة أمير المومنين .

سباق الأعلام والكرات:

- يقسم الاطفال إلى أربعة قاطرات.
- يرسم خطان ((أ)) و ((ب)) المسافة بينهما من 10 إلى 15 متر.
- تقف القاطرات خلف خط ((أ)).
- ومع دليل كل قاطرة علماً وتوضع الكرات على الخط ((ب)).
- عند إشارة البدء يجري كل دليل على قاطرة ليضع العلم مكان الكرة ويحمل الكرة ويعود بها ليسلمها اللاعب الذي يليه.... وهكذا.

ملحوظة: يمكن أن يتم السباق أولاً (فردي) بين الأربعة أطفال (طفل في كل قاطرة) ويحدد الفائز.

الغرض التربوي:

الغرض التعليمي: أ – بدني ب – مهاري التوازن

أجزاء الدرس	مادة الدرس	الإخراج
نشاط إحماء	(وقوف) الجري الحر ثم الوقوف في قاطرات (وقوف) الوثب في المكان (وقوف انثناء) مد الذراعين عالياً ثلاث مرات	طابور الصباح تمرينات الصباح تمرينات الصباح
الحركات والمهارات البدنية للقصة	(وقوف) المشي أماماً في قاطرات منظمة. (جلوس على اربع) الوقوف (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل ثم مده مع رفع الذراعين عالياً (وقوف) قذف الرجلين أماماً عالياً بالتبادل. (وقوف) الجلوس على أربع ثم التكور لعمل نصف دحرجة خلفية من هذا الوضع. (وقوف) الجري أماماً مع تحريك الذراع أمام الجسم من أعلى إلى أسفل.	دخول الفصل تحية المدرس في الفصل خلع الملابس لارتداء ملابس الالعاب. لاعب كرة القدم. تقليد الكرة. لاعب كرة السلة يحاور بالكرة.
الألعا	تتابع التوازن	
الختا	(وقوف) المشي المنتظم أماماً.	

شرح أنواع النشاط

موضوع القصة: يوم في المدرسة .

موجز القصة: يذهب الاطفال إلى المدرسة في الصباح الباكر من كل يوم وعندما يدق الجرس يصطف الاطفال في الطابور ثم يؤدون تمرينات الصباح ثم يمشون في نظام إلى الفصول ويجلسون في هدوء لتلقي الدروس المختلفة وعندما يحين موعد درس التربية الرياضية يخلعون ملابسهم ويرتدون ملابس الألعاب ويؤدون التمرينات والألعاب وخلال الفسحة يلتقون في مرح وسرور وفي نهاية الدراسة ينصرفون مسرورين إلى منازلهم .

تتابع التوازن:

يقف الاطفال في قاطرتين أمام خط البداية ومع الأول من كل قاطرة كتاب يوضع على رأسه وعند الإشارة يتحرك اللاعب الأول من كل قاطرة حتى يصل خط النهاية الذي يبعد حوالي 10 أمتار من خط البداية ثم يعود دون أن يلمس الكتاب ثم يلمسه اللاعب الذي يليه ليؤدي نفس العمل ويذهب هو ليقف في نهاية القاطرة..... وهكذا.... والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.

الغرض التربوي:

الغرض التعليمي: أ – بدني ب – مهاري لياقة عامة

أجزاء الدرس	مادة الدرس	الإخراج
نشاط إحماء	(وقوف) المشي اماما (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم المد مع رفع الذراعين أماماً عالياً وقذفهما خلفاً (وقوف) الوثب أماماً والهبوط مع ثني الركبتين نصفاً.	تجهيز الشبك الصيادون يحملون الشباك الهبوط في القارب
الحركات والمهارات الرياضية للقصة	(جلوس طولا الذراعان اماما) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين.	التجديف في القارب

	(وقوف فتحاً – انحناء) لف الجذع مع قذف الذراعين معاً جانباً. (وقوف فتحاً الذراعان أماماً) تبادل ثني الذراعين على الصدر. (وقوف فتحاً ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً. (وقوف ثبات الوسط) السير جانباً على المشطين وعلى خط مستقيم. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً.	رفع الشباك ورميها في الماء سحب الشباك من الماء لقارب يتمايل الصياد يسير على حافة القارب. القارب يرتفع وينخفض.
الألعاب والمسابقات	1 – لعبة شبكة صياد السمك 2 – لعبة بر وبحر	
الختام	(وقوف) المرجحة البندولية	

شرح أنواع النشاط

موضوع القصة: صياد السمك .

موجز القصة: يقضي صياد السمك معظم وقته في صيد السمك فهو يستيقظ مبكراً صباح كل يوم ويحمل شباكه ويذهب إلى قوارب الصيد للتجديف في القارب في عرض البحر ثم يرمي الشباك في الماء ويسحبها وبها السمك، وفجأة يرتفع الموج وينخفض فيتمايل القارب، عند ذلك يسرع الصيادون في العودة بصيدهم فيصلون إلى الشاطيء بسلام.

1 – شبكة صياد السمك:

يعين ثلاثة أطفال يمسكون في أيدي بعضهم البعض ويكونون شبكة الصياد ويجرون خلف باقي الاطفال بدون ترك أيديهم ومن يلمسونه ينضم للشبكة.

2 – لعبة بر وبحر:

يرسم خط يمثل الفاصل بين البر والبحر ويقف الفصل في أحد الجوانب وينادي المدرس بر أو بحر فينتقل الاطفال للمكان الذي ذكره المدرس بالوثب بالقدمين معاً ومن يخطيء يخرج من اللعب.

الغرض التربوي:

الغرض التعليمي: أ – بدني ب – مهاري الوثب الطويل

أجزاء الدرس	مادة الدرس	الإخراج
نشاط إحماء	(وقوف) الجري أماماً مع رفع الركبة عالياً. (وقوف) لف الرقبة. (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب عالياً.	الأطفال يتسابقون إلى البستان رؤية الزملاء المتخلفين. الأطفال يفرحون لرؤية البستان.
الحركات والمهارات البدنية للقصة	(وقوف) المشي أماماً (وقوف فتحاً – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل. (جلوس التكور) مد الركبتين مع رفع الذراعين عالياً. (وقوف – الذراعان جانباً) تحريك الذراعين عالياً أسفل. (وقوف إنثناء) الوثب عالياً مع مد الذراعين عالياً. (جلوس على أربع) المشي أماماً. (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب أماماً بارتقاء منفرد.	دخول البستان البستاني ينظف البستان اندفاع المياه من النافورة العصافير تنتقل من شجرة لأخرى. قطف الثمار من الأشجار جمع الثمار المتساقطة. جمع الثمار.
الألعاب والمسابقات	1 – لعبة ورد وشوك 2 – لعبة الأزهار والرياح	بدون أداه بدون أداه
الختام	(وقوف) الضرب على الفخذين 4 مرات ثم رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس.	هطول الأمطار

شرح أنواع النشاط

موضوع القصة: يوم في البستان .

موجز القصة: يحب الاطفال قضاء يوم في البستان للترويح عن النفس والتعرف على ما فيه،فطلبوا من مدرس الفصل مصاحبتهم والذهاب إلى بستان قريب.

وقد شاهد الاطفال في البستان الأشجار الخضراء والزهور المتفتحة والطيور المغردة، وجمعوا بعض الثمار الطازجة وعادوا إلى المدرسة بعد قضاء يوم كله مرح وسرور.

1 – لعبة ورد وشوك:

يقف الفصل حول دائرة كبيرة ويختار المدرس طفل يمثل (البستاني) ليسير حول الدائرة مع لمس كل طفل وذكر كلمة ((ورد)) والطفل الذي يذكر البستاني كلمة ((شوك)) عند لمسه يجري خلف البستاني محاولاً لمسه قبل الوقوف في مكانه فإن لمسه يكرر البستاني المحاولة ، وإن فشل يصبح اللاعب الجديد بستانياً.

2 – لعبة الأزهار والرياح:

يقسم الفصل إلى قسمين يطلق على إحداهما ((الرياح)) والأخرى ((الأزهار)) تقف الرياح على خط مرسوم والأزهار على خط مقابل وعلى بعد 20 متراً تقريباً تختار جماعة الأزهار اسماً لها من بين أسماء الزهور ثم تتقدم نحو خط الرياح حتى تصبح على بعد مترين منها فتصيح الأزهار ((من نحن)) فترد الرياح بذكر اسم الزهور واحدة بعد الأخرى وعندما يذكر اسم الزهور المختارة يجري الأزهار نحو خطها وتطاردها الرياح ومن يلمس من الأزهار يعتبر عضواً في جماعة الرياح... وهكذا.

الغرض التربوي:

الغرض التعليمي: أ – بدني ب – مهاري الدوران

أجزاء الدرس	مادة الدرس	الإخراج
نشاط إحماء	(وقوف) الجري اماما (وقوف) ثني الذراعين بالتبادل وحدهما مائلاً عالياً (وقوف) رفع الركبتين بالتبادل (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل.	الجندي يذهب إلى المسجد لصلاة الفجر. الجندي يرتدي القميص. الجندي يرتدي السروال. الجندي يربط الحذاء.
الحركات والمهارات الرياضية للقصة	(وقوف) الجري السريع ثم الوقوف في قاطرات. (وقوف) المشي في المكان مع رفع الركبة عالياً (وقوف فتحاً – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل. (جلوس على أربع) المشي أماماً على أربع. (وقوف الوضع أماماً – الذراعان عالياً) الوثب أماماً ثم الهبوط مع خفض الذراعين أماماً أسفل والصيحة ((هيه)). (وقوف) الوثب في المكان مع الدوران يميناً ويساراً.	الجمع لطابور الصباح التدريب على المشي المنظم الجندي يحفر الخندق الجندي يتقدم داخل الخندق الجندي يتدرب على الطعن بالسوفكي. الجندي يتدرب على الدورات. نشاط تعليمي
الألعاب والمسابقات	1 – صيد الهدف 2 – سباق الجري للخلف	
الختام	(وقوف) خطوتين للخارج ثم خطوتين للداخل .	

شرح أنواع النشاط

موضوع القصة: يوم في حياة جندي .

موجز القصة: يقوم الجندي من نومه مبكراً يتوضأ ويصلي ثم يعد نفسه بسرعة فائقة لحضور طابور الصباح، وبعد تناول وجبة الإفطار يتوجه مسرعاً لحضور الطوابير العسكرية والتدريب على استخدام الأسلحة الفتاكة،

وعصراً يتوجه إلى الملاعب للاشتراك في الألعاب الرياضية، وفي المساء يأوي إلى فراشه بعد قضاء يوم حافل بالنشاط والعمل المنظم.

1 – صيد الهدف:

ترسم دائرة صغيرة أو أطواق على الأرض بدون ترتيب وينتشر الاطفال في الملعب ويعين أحدهم ليكون المطارد، عند الإشارة يجري الاطفال في أنحاء الملعب وينتقلون داخل الدوائر، ويقوم المطارد بمحاولة مسك أحدهم على شرط أن يكون خارج الأطواق، من يلمس يصبح مطارداً ويشترك مع المطارد الأول في المطاردة.

2 – سباق الظهر:

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات تقف والظهر مواجه لخط البداية، وعند الإشارة يجري دليل كل قاطرة للخلف (أي بظهره) حتى يصل إلى خط النهاية ثم يعود بالجري أماماً (أي بوجهه) حتى خط البداية، ومن يصل أولاً تحتسب لفريقه نقطة ((مسافة السباق 10 أمتار)).

الغرض التربوي:

الغرض التعليمي: أ – بدني ب – مهاري الوثب العالي

أجزاء الدرس	مادة الدرس	الإخراج
نشاط إحماء	(وقوف) الجري أماماً حول الصولجانات والعودة. (وقوف) الجري السريع والتوقف فجأة عند سماع الإشارة.	سباق الخيول الحصان يستعد للسباق
الحركات والمهارات الرياضية للقصة	(وقوف ثبات الوسط) تبادل رفع الركبتين أماماً ثم ثني الرقبة أماماً عالياً خلفاً. (وقوف – الذراعان جانباً) المشي على المشطين فوق خط مرسوم على الأرض. (وقوف انثناء) مد الذراعين أماماً عالياً (مع صيحة بم). (وقوف) الجري أماماً للوثب من فوق جبل (وقوف ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملاً. (وقوف) الجري أماماً مع رفع الركبة عالياً (وقوف على أربع) المشي أماماً.	الحصان يستعرض مهارته الحصان يستعرض مهارته إطلاق المدفع لبداية السباق الحصان يتخطى المواقع الحصان في أحد ألعابه الحصان بعد فوزه في السباق

		الحصان يعود للحظيرة بعد انتهاء السباق. (نشاط تعليمي)
الألعاب والمسابقات	1 – تتابع الحواجز 2 – بائع الفاكهة	
الختام	(وقوف) المشي في المكان 4 مرات ، التصفيق 4 مرات.	

شرح أنواع النشاط

موضوع الدرس: الفروسية وسباق الخيل .

موجز القصة: الفروسية من الرياضات العربية القديمة – والخيول العربية معروفة بأصالتها في جميع أنحاء العالم وقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بتعلم ركوب الخيل، ونظم السباقات بينها في السلم، وأمر باستخدامها في الحرب لذلك كثيراً ما نشاهد في جميع أنحاء وطننا العزيز ألعاب الفروسية وسباقات الخيل المحببة إلى النفوس.

سباق الخيل: يقف الاطفال في قاطرات متساوية خلف خط البدء وعلى بعد عشرة أمتار أمام كل قاطرة يوضع صولجان، عند سماع صفارة المدرس يجري أطفال كل القاطرات مرة واحدة إلى الأمام واللف حول الصولجان من الجانب الأيسر ثم العودة إلى المكان الأول خلف خط البدء والفريق الذي يصل أولاً تحتسب له نقطة..... ويكرر السباق.

1 – تتابع الحواجز: يقف الاطفال في قاطرات متساوية خلف خط البدء وعلى بعد 5 أمتار يوضع حبل على ارتفاع 50 سم من الأرض عند سماع الصفارة يجري دليل كل قاطرة ليمرق من تحت الحبل ثم العودة إلى خط البدء بالوثب من فوق الحبل. يحتسب للفريق اللاعب الذي يصل أولاً نقطة.... وهكذا ..... يفوز بالسباق القاطرة التي تحرز أكبر عدد من النقط.

2 – بائع الفاكهة: يقف الاطفال في قاطرات متساوية، ويضع دليل كل قاطرة على رأسه حلقة كتاب، عند سماع الصفارة يتقدم دليل كل قاطرة للأمام للف حول الصولجان أو العلم من جهة اليسار ثم العودة مع رفع الذراعين جانباً ومحاولة عدم سقوط الحلقة أو الكتاب على الأرض

دون لمسه باليد، يحتسب لفريق اللاعب الذي يصل أولاً لخط البدء
نقطة بحيث لا تسقط حلقة الكتاب من فوق الرأس

الغرض التربوي:

الغرض التعليمي: أ – بدني ب – مهاري الدحرجة الأمامية

أجزاء الدرس	مادة الدرس	الإخراج
نشاط إحماء	(وقوف) الجري اماما مع عمل حركات مختلفة. (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين (وقوف فتحاً الذراعان أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل مع تحريك الذراعين.	تقليد اللاعب في اي لعبة تقليد لاعب الكرة بنط الحبل تقليد نفخ الكرة
الحركات والمهارات الرياضية للقصة	(وقوف) الوثب اماما والهبوط لوضع التكور. (وقوف) الوثب مع رفع الذراعين أماماً عالياً (وقوف) الوثب عالياً مع ثني الرقبة (وقوف) الجري أماماً ثم قذف الرجل أماماً عالياً (وقوف أماماً الذراعان عالياً تقوس) قذف الذراعان أماماً بقوة. (وقوف) الجري أماماً بسرعة مع تفادي الزميل (وقوف) الجري أماماً ثم التوقف عند سماع الصفارة (وقوف) الجري أماماً ثم التوقف عند سماع الصفارة (وقوف) الوثب عالياً مع رفع الذراعين أماماً عالياً خلفاً. (تكور) الدحرجة الأمامية.	تقليد الكرة وهي تنط حارس المرمى يلتقط الكرة. تقليد ضرب الكرة بالرأس. تقليد اللاعب وهو يضرب الكرة بالقدم. تقليد رمية التماس. تقليد المحاورة بالكرة. احترام قرارات الحكم . حارس المرمى يبعد الكرة من فوق العارضة. الكرة تجري على الأرض. (نشاط تعليمي)
الالعاب والمسابقات	إصابة السلة	
الختام	(وقوف) السير في المحل مع رفع الركبة عالياً.	

شرح أنواع النشاط

تمرينات تمثيلية

إصابة السلة:

يقسم الفصل إلى فرق كل فريق حوالي ثمانية ويقف كل فريق على محيط دائرة ومعه كرة تنس أو قطعة اسفنج وتوضع داخل كل دائرة سلة.

- يحاول كل لاعب في دورة رمي الكرة لاصابة السلة من مكانه على محيط الدائرة وإذا نجح اللاعب في ذلك يفوز بنقطة.
- يمنح اللاعبون عدداً متساوياً من الرميات ويفوز اللاعب الذي يسجل أكبر عدد من النقاط.

ملحوظة: يمكن تمديد الزمن والفريق الفائز الذي يسجل أكبر عدد من النقط في نهاية الزمن المحدد.

- في حالة تعذر وجود سلال ترسم دائرة صغيرة يتم التصويب داخلها.

الفصـــــــــــــل الثاني

التمرينات على شكل العاب

- مفهوم وطبيعة التمرينات على شكل العاب .
- مميزات التمرينات على شكل العاب .
- اقسام التمرينات على شكل العاب .
  - التمرينات التمثيلية .
  - نماذج من التمرينات على شكل العاب .
  - جمباز الموانع .
- الفرق بين القصة الحركية والتمرينات على شكل العاب .

التمرينات على شكل العاب

مفهوم وطبيعة التمرينات على شكل العاب :

التمرينات على شكل العاب هي نشتط حركي او تمرينات تعطى للطلبة بشكل عام وعلى الاخص طلبة الثالث والرابع الأبتدائي بطريقة سهلة ومبسطة ومشوقة من اجل تحفيزهم للاقبال عليها حيث ان مقدرة الاطفال على اداء التمرينات الشكلية ضعيفة في مرحلة سنية معينة ولهذا يمكن استخدام التمرينات على شكل العاب قي تنمية عناصر اللياقة الرياضية وتنمية المهارات الحركية وتشمل جميع اجزاء الجسم وينكن ان تمارس بشكل فردي او يشكل جماعي .

ممبزات التمرينات على شكل العاب :

1- تعمل على تحقيق تلاهداف التربوية .
2- تخدم الاهداف التروحية الاطفال .
3- تعمل على تنمية الحواس المختلفة لدى الاطفال .
4- يحبها الاطفال ويقبلوا عليها بشوق .
5- تعمل على تنمية وتطوير عناصر اللياقة الرياضية كالقوة والسرعة والتحمل ...الخ .
6- تكسب الاطفال مهارات مفيدة في حياتهم العامة .
7- يمكن تطبيقها بشكل جماعي وتاديتها على شكل مسابقات.
8- يمكن ان تكون العاب تمهيدية للألعاب الكبيرة من خلال تشابها مع مواقف اللعب فيها .
9- يمكن استخدامها في درس التربية الرياضية .
10- في اغلب الاحيان لا تحتاج الى ادوات .
11- يمكن تاديتها في اماكن متعددة كاغرفة الصف ، الصالة المغلقة ، الساحات والملاعب ...وغيرها .

اقسام التمرينات على شكل العاب :

يمكن تقسيم التمرينات على شكل العاب الى قسمين هما

1- التمرينات التمثيلية .

2- جمباز الموانع .

التمرينات التمثيلية :

هي مجموعة حركات او تمرينات تمثيلية تصور للطفل او الطفل صورا حقيقية لخيالة يعبر عنها باستخدام خيالة وحركاتة او تقليد بعض المهن مثل شرطي السير ، الجندي ، الفلاح ، الحداد والنجار ...الخ تو تقليد الطيور والحيوانات من مشي وجري ...الخ او النباتات بتقليد طريقة زراعتهاونموها وحصادها ...الخ او تمرينات مصاحبة للغناء مثل اغاني شعبية او وطنية .

على المدرس ابتكار الكثير من الحركات التمثيلية التي تعطى على هيئة تمرينات تمثيلية ولكل حركة هدف بدني او جسمي خاص وتعمل على تنمية تفكير الطفل من خيث قوة ملاحظة واتساع خيالة .

نماذج من التمرينات على شكل العاب :

1- التمرين : (وقوف الذراعان عاليا) ثني الجذع مع التصفير .

التقليد : هبوب العواصف .

الهدف : الذراعين .

2- التمرين : (وقوف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين .

التقليد : صوت الرعد والمطر .

الهدف : الرجلين .

3- التمرين : (الوقوف) المشي على الامشاط .

التقليد : السير في الشوارع عقب نزول المطر.

الهدف : رجلين .

4- التمرين : (وقوف فتحا ـ الذرعان عاليا) تبادل ثني الجذع .

التقليد : هبوب الرياح واهتزاز الاشجار .

الهدف : جذع .

5ـ التمرين : (وقوف الذراعان جانبا) الجري مع تحريك الذراعان عاليا .

التقليد : الطيور في الحديقة .

الهدف : الذراعين .

6- التمرين : (وقوف انثناء) تحريك المرفقين عاليا .

التقليد : طيران العصافير .

الهدف : الذراعين .

7- التمرين : (جلوس قرفصاء انثناء) المشي اماما .

التقليد : البطة تمشي في الحضيرة .

الهدف : الرجلين .

8- التمرين : (جثو) ثني الجذع اماما اسفل ثم مدة عاليا خلفا .

التقليد : الطيور تشرب الماء .

الهدف : الجذع .

9- التمرين : (جلوس على اربع الذراعان عاليا) التقدم مع تبادل ثني الذرعين .

التقليد : البط يسبح في الماء .

الهدف : رجلين وذراعين معا .

10- التمرين : (جلوس على اربع) القفز اماما .

التقليد : الحيوانات تجري .

الهدف : الرجلين .

11- التمرين : (جلوس التكور) التحرك اماما .

التقليد : مشي القنفذ .

الهدف : رجلين .

12- التمرين : (وقوف) الجري اماما معرفع الرمبتين عاليا التقليد : الحصان يجري والفارس فوق ظهرة .

الهدف : رجلين .

13- التمرين : (وقوف) المشي على المشطين مع مد الجذع والرأس عاليا .

التقليد : مشي الزرافة .

الهدف : رجلين .

14- التمرين (وقوف نصفا ثبات الوسط) الحجل بالاتداد .

التقليد : جري الغزال .

الهدف : رجلين .

15- التمرين : (وقوف سند اليدين على الركبتين) المشي بخطوات واسعة .

التقليد : الابل تسيؤ في الصحراء .

تاهدف : رجلين .

16- التمرين : (وقوف) الجري ثم الوثب عاليا .

التقليد : الحصان يتخطى الحواجز .

الهدف : رجلين .

17- التمرين : (جلوس على اربع) القفز اماما .

التقليد : جري الارنب .

الهدف : رجلين .

18- التمرين : (وقوف فتحا الذراعان عاليا) ثني الجذع

اماما اسفل مع تحريك الذراعين .

التقليد : الفلاح يحفر الارض بالفأس .

الهدف : ذراعين .

19- التمرين : (تكور) مد الركبتين كاملا مع رفع الذؤاعين مائلا عاليا .

التقليد : النبات ينمو .

الهدف : رجلين .

20- التمرين : (وقوف ذراع جانبا) المشي اماما مع ثني

الجذع اماما اسفل وثني الذراع الممتدة على الصدر .

التقليد : حصد المحصول بالمنجل .

الهدف : رجلين وذراعين .

21- التمرين:(وقوف فتحا) صني الجذع اماما اسفل مع لفة

التقليد : حمل المحصول على الكتف .

الهدف : جذع .

22- التمرين : (وقوف نصفا) مد الذراع اعلى بتبادل .

التقليد : البقال ينزل البضائع من فوق الرف .

الهدف : ذراعين .

23- التمرين : (وقوف) الوثب مع رفع الذراعين اماما عاليا .

التقليد : محاولة قطف الثمار عن الاشجار .

الهدف : رجلين .

24- التمرين : (وقوف فتحا ـ الذرعان جانبا) ثني الجذع جانبا .

التقليد : الميزان الكبير.

الهدف : جذع .

25- التمرين : (اقعاء مواجهة ـ الذراعان أماما تشبيك اليدين مع الزميل) تبادل مد الركلتين (:) .

التقليد : حركة كفيى الميزان في السوق .

الهدف : رجلين .

26- التمرين : (وقوف فتحا) ثني الجذع اماما اسفل ثم المد مع رفع الذراعين اماما عاليا وقذفهما عاليا .

التقليد :الصيادون يحملون الشباك .

الخدف : جذع وذراعين .

27- التمرين : (وقوف فتحا ـ انحناء) لف الجذع مع قذف الذراعين معا جانبا.

التقليد : رفع الشباك من قبل الصيادون ورميها في المياة.

الهدف : جذع وذراعين .

28- التمرين : (وقوف فتحا ـ الذراعان اماما) تبادل ثني

الذراعين على الصدر .

التقليد : سحب الشباك من الماء .

الهدف : ذراعين .

29- التمرين : (الوقوف فتحا ـ الذراعان عاليا) ثني الجذع اماما اسفل .
التقليد : الجندي يحفر الخندق .
الهدف : جذع وذراعين .
30ـ التمرين : (الجلوس على اربع) المشي باليدين لوضع الانبطاح المائل.
التقليد : الجندي يزحف الى ميدان المعركة .
الهدف : قوة .
31- التمرين : (وقوف الذراعان جانبا) دوران الذراعين بالتقاطع امام الجسم .
التقليد : الماكينات تدور في المصانع .
الهدف : ذراعين .
32- التمرين : (وقوف) الجري ثم الوثب عاليا .
التقليد : ركوب الحافلات .
الهدف : رجلين .
33- التمرين : (جلوس طويل الذراعان اماما) تبادل ثني الركبتين .
التقليد : قيادة السيارة .
الهدف : رجلين .
34- التمرين : (وقوف) الجري السريع مع تغير الاتجاة .
التقليد : السيارة تسير .
الهدف : الرجلين .
35- التمرين : (وقوف الساعدان موازيان للارض) المشي ثم الجري مع الذراعين اماما بالتبادل .
التقليد : القطار .
الهدف : رجلين .

36- التمرين : (جلوس قرفصاء واليدين خلفا على الارض)
تبادل دوران الرجلين .
التقليد : السير بالدراجة الهوائية .
الهدف : رجلين .
37- (وقوف الذراعان جانبا) الجري مع ثني الجذع على الجانبين .
التقليد : الطائرة .
الهدف ك رجلين وجذع .
38- (وقوف) الجري السريع مع تغير الاتجاة .
التقليد : سيارات الاطفاء تتحرك الى مكان الحريق .
الهدف : رجلين .
39- التمرين : (وقوف فتحا تشبيك اليدين اماما) لف الجذع
التقليد : اطفاء النار بماء الخرطوم .
الهدف : جذع .
40- التمرين : (الجلوس على اربع) المشي اماما .
التقليد : المرور من اسفل الاسوار .
الهدف : رجلين .
41- التمرين : (وقوف) الجري اماما ثم الوثب عاليا .
التقليد : تعدية سور منخفض .
الهدف : رجلين .
42- التمرين : (وقوف الذراعين عاليا) تبادل رفع الركبتين مع ثني الذراعين .
التقليد : الصعود على السلالم .
الهدف : رجلين .
43- التمرين : (وقوف الذراعان عاليا) الجري اماما مع
الوثب عاليا .

التقليد : الانطلاق في سفينة الفضاء .

الهدف : جذع .

44- التمرين : (وقوف فتحا ـ انثناء) لف الجذع مع مد الذراعين عاليا .

التقليد : الصاروخ ينطلق في الفضاء .

الهدف : جذع .

45- التمرين : (وقوف فتحا الذراعان عاليا) تبادل ثني

الذراعين على الصدر .

التقليد : رفع العلم .

الهدف : ذراعين .

46- التمرين : (وقوف الذراعان عاليا) ثني الركبتين والذراعين كاملا .

التقليد : هبوط سفينة الفضاء على الارض .

الهدف : رجلين .

47- التمرين : (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان .

التقليد : تنطيط الكرة .

الهدف : رجلين .

48- التمرين : (وقوف) الوثب اماما والهبوط لوضع التكور

التقليد : الكرة وهي تنط .

الهدف : رجلين .

49- التمرين : (وقوف) الجري اماما ثم قذف الرجل اماما عاليا .

التقليد : اللاعب وهو يضرب الكرة بالقدم .

الهدف : رجلين .

50- التمرين : (وقوف اماما الذراعان عاليا تقوس) قذف الذراعان اماما .

التقليد : رمية التماس .

الهدف : جذع وذراعين .

51- التمرين : (وقوف الوضع اماما) مد الذراعين بالتبادل

التقليد : الملاكم .

الهدف : ذراعين .

جمباز الموانع :

هذا النوع من الجمباز عبارة عن تمرينات تعطى للطلبة او الاطفال على شكل العاب في دروس التربية الرياضية او الانشطة الرياضية المختلفة سواء في رياض الاطفال او المرحلة الابتدائية فهو لا يقتصر على سن معين ويستعملة الكبار ايضا .

وهذة الحركات او التمرينات التي تطبق في جمباز الموانع يجب ان تعطى بطريقة مسلية وباعثة على السرور لكي تساعد الاطفال على حب الرياضة فهي تمرينات مفيدة للاجهزة الجسم الداخلية وتكسبهم عناصر اللياقة الرياضية والقامة المعتدلة والجسم السليم ، هي وسيلة تمهيدية لجمباز الاجهزة ، من السهل على الاطفال ادراك الحركات والمهارات التي تمارس في هذا النوع من الجمباز والتي يمكن تطبيقها على ادواتة المختلفة لتشابها في الحركات التي تطبق في الحياة العامة للأطفال ويجب ان يتوافر لدى الاطفال مستوى مقبول اللياقة الرياضية لتطبيق الحركات والمهارات كالتسلق ، الزحف ، النشي ، الجري والقفز ... الخ ومن الادوات المستخدمة في هذا النوع من الجمباز منها الحبال بانواعها ، الكرات الطبية ، الصولجانات ، المراتب ، الاطواق ، سلم تسلق ، العصا ، المقاعد السويدية ، الصناديق المقسمة ...وغيرها من الادوات التي تفي في بالغرض .

الامور التي يجب مراعتها عند اداء جمباز الموانع :

على المدرس او المدرب العلم والدراية بكيفية اخراج التمرين بمهارة ودقة وبتنوع وتجديد مستمر من خلال استخدام الادوات المختلفة كموانع ، وعلية مراعلة الامور التالية عند اداء هذا النوع من الجمباز من قبا الاطفال وهي :-

1- التدرج في الاجهزة والادوات المستخدمة من المنخفظة الى المرتفعة قي حالات القفز والوثب والتسلق والتوازن ...الخ .

2- التدرج في الاجهزة والادوات المستخدمة من المرتفعة الى المنخفظة في حالات التعدية والزخف من تحت الاجهزة .

3- التدرج في زيادة عدد الاجهزة من واحد الى اثنين الى عدة اجهزة .

4ـ ان تكون الاجهزة والادوات الموضوعة امام كل مجموعة من الاطفال متماثلة .

5ـ تساوي عدد الاطفال في كل مجموعة مع المجموعات الاخرى .

6ـ التدرج في تصعيب الاداء وذلك بزيادة عدد الاجهزة او زيادة المسافة بين الاجهزة .

7ـ ان تكون الاجهزة والادوات متدرجة من السهل الى الصعب عند وضعها واصطفافها امام الاطفال .

8ـ التدرج في سرعة الاداء على الاجهزة .

الفرق بين القصة الحركية والتمرينات على شكل العاب :

ما نميز القصة الحركية عن التمرينات على شكل العا ب هو ان القصة الحركية هي عبارة عن حركات يؤديها الطلبة او الطفل من خلال التخيل لاحداث القصة وتكون على شكل حوادث مستقلة ومتسلسة ومتتابعة باسلوب منطقي ومثير للاهتمام والتي يقبل عليها الطلبة او الأطفال بشغف وشوق لتقليد احداثها . اما التمرينات على شكل العاب والتي تضم التمرينات التمثيلية وجمباز الموانع ففي التمرينات التمثيلية يمكن ان يكون كل تمرين مستقلا عن التمرين الاخرويعمل على اثارة الطفل او الطفل ودون ان يكون هناك ترابط مع غيرة من الاوضاع التي يشمل عليها التمرين وكذلك جمباز الموانع الذي يمارس باستخدام ادوات واجهزة متعددة كالصولجانات ، العصا ، السلالم والمراتب ....الخ والذي يمارس فية حركات ومهارات تستعمل في الحياة العامة للاطفال كالمشي ، الجري ،التسلق والوثب ...الخ وكذلك كيفية التعامل مع هذة الادوات والاجهزة ومواقف اللعب المختلفة من خلالها تميزها عن القصة الحركية الا ان القصة الحركية والتمرينات على شكل العاب وسيلة لتحقيق غاية وبالتالي تحقق الهدف المنشود الذي يسعى الى انجازة وتحقيقة .

البـــــــاب الرابع

تدريس التربية الرياضية للأطفال

الفصل الاول : طرق تدريس التربية الرياضية للاطفال .

الفصل الثاني : درس التربية الرياضية .

الفصل الأول

طرق تدريس التربية الرياضية للأطفال

- مقدمة
- العوامل المساعدة في اختيار اسلوب التدريس .
- المبادى العامة للتدريس .

تدريس التربية الرياضية للاطفال

مقدمة :

العملية التدريسيةهي تنظيم وقيادة الخبرات التعليمية لاحداث تغير ونمو لدى الاطفال وهي عملية انسانية تحدث اثرا معينا لدى الاطفال وهي علاقة بين المعلم والطفل كوسيلة اتصال وتفاهم بين الطرفين لمساعدة الاطفال على النمو وكتساب المهارات المراد تحقيقها .

ولتحقيق الاهداف المرجوة على معلم التربية الرياضيةالتخطيط والاعدادللدرس سوء كان حديث التخرج او قديما في المهنة ، فالمعلم الناجح يهتم باعداد دروسة حتى لو درسها سابقا وعلية ان يكون مدركا لمراحل الدرس المختلفة حتى يحقق الدرس اغراضة وان لا يكون مجرد شكل دون جوهر ومضمون، فواجب المعلم مساعدة الاطفال على النمو وربط الاحداث التي يعيشها الطفل في حياتة وبيئتة ، وعلى المعلم ان لا ينقل المعلومات والحقائق الى الاطفال فقط بل جعلها تؤثر على نمو تفكيرة واستخدامها في مجال حياتة المختلفة وبيئتة وبطريقة ايجابية .

وحتى يحقق المعلم هذة الاغراض والاهداف علية التعرف على العوامل التي تساعد على تحقيقها وهي المعرفة باساليب التدريس وكيفية استخدامها بطريقة سليمة اثناء عملية التدريس ، وان الاسلوب الناجح في التدريس يحقق الغاية المطلوبة وبالتالي يحقق اغراض الدرس باقل جهد مبذول وبانسب الوسائل. فلا يوجد اسلوب مثالي يستخدم لتحقيق اغراض درس التربية الرياضية وانما يوجد اساليب متعددة فالمعلم هو الذي يحدد ويختار الاسلوب الامثل اثناءالتدريس لتحقيق نتائج افضل .

العوامل المساعدة في اختيار اسلوب التدريس :

لاختيار الاسلوب المناسب لتدريس درس التربية الرياضية من قبل المدرس يعتمد على عوامل متعددة نذكر منها :-

1- طبيعة اهداف الدرس .

2- طبية محتوى الدرس .

3- المرحلة السنية للطفل .

4- المستوى العقلي والبدني والخبرات السابقة للأطفال .

5- الوقت المتاح لتنفيذ الدرس .

6- الامكانات المتوفرة .

7- قدرات المعلم واستعدادة .

المبادى العامة للتدريس :

لتحقيق النجاح في التدريس يجب مراعاة المبادى الاساسية للتدريس وهي:-

1- التنوع في طرق التدريس المتبعة في الدرس الواحد وذلك للاختلاف في القدرات والخصائص النفسية واساليب الادراك لدى الاطفال .

2- التدرج من المعلوم الى المجهول .

3- التدرج من السهل الى الصعب .

4- التدرج من البسيط الى المركب .

5- التنوع في الانشطة في الدرس الواحد وكذلك من درس لاخر .

6- التدرج من الجزئيات الى الكليات .

7- التنوع في وسائل التحفيز والتشويق المستعملة في الدروس للأطفال .

8- التدريب الموزع افضل من التدريب المركز .

9- جذب انتباة الاطفال والمحافظة علية اثناء عملية التدريس

10- التكرار المقترن بالتدعيم والفهم .

11- وضوح لغة التدريس والحماس الفطري في انجازة .

12- اتاحة الفرصة لكل الاطفال في الممارسة في الانشطة .

13- ان تتناسب الانشطة الرياضية للاطفال مع احتياجاته واستعداداتهم واهتماماتهم.

14- توجية الاطفال وتعزيز سلوكهم .

15- توفير الامكانات والتسهيلات من ادوات واجهزة وساحات وملاعب ...الخ .

16- ارتباط الانشطة الرياضية للاطفال مع البيئة التي يعيشونها واساليب حياتهم العامة .

17- مراعاة الانشطة البدية للاطفال لمستوى النضج والفروق الفردية لديهم .

الفصل الثاني

درس التربية الرياضية

- محتوى درس التربية الرياضية .
- شروط درس التربية الرياضية .
- عوامل الامن والسلامة في النشاط الرياضي .

درس التربية الرياضية

مقدمة :

يعتبر الدرس اليومي للتربية الرياضية حجر الاساس والوحدة المصغرة في المادة الدراسية في منهاج التربية الرياضيةالموزع خلال العام الدراسي ، ويقوم المدرس بوضع اهدافة الخاصة والخطة الخاصة لتنفيذة وتن حسن تحضيرة وتنفيذة يحقق اهداف المنهج ككل .

ولقد قسم درس التربية الرياضية والذي زمنة 45 دقيقة بهدف تنظيم عمل الدرس وللحصول على نتائج مرغوبة تعود على الطلبة وتحقق اهداف الدرس فقد قسم الى الاجزاء التالية : -

1- المقدمة 5 دقائق .

2- التمرينات الاساسية (التشكلية) 10 دقائق .

3- النشاط التعليمي 10 دقائق .

4- النشاط التطبيقي 10 دقائق .

5- النشاط الختامي 5 دقائق .

بالنسبة الى الخمس دقائق الباقية تصرف للحضور للملعب واخذ الغياب وخلع الملابس ...وغير ذلك .

1- المقدمة :

ان الهدف الرئيسي للمقدمة هو التدفئة العامة والاحماء وذلك لتهيئة جميع اجزاء الجسم المختلفة للقيام بالنشاط المطلوب في الدرس وذلك لاعداد الطفل نفسيا وتشجيعة وتحفيزة للاقبال على الدرس والانشطة المختلفة بنوع من الثقة بالنفس .

ويمكن ان يحتوي نشاط المقدمة في الدرس على تمريناتفلى شكل العاب او العاب صغيرة ويجب ان تكون سهلة وبسيطة ومعروفة لدى الاطفال من بيئتهم وحياتهم العامة وفي العادة يكون زمن المقدمة من 5 ــ 7 دقائق وحسب زمن الدرس وحالة الجو .

2- التمرينات التشكيلية (الاساسية) :

تشمل التمرينات في هذا الجزء من الدرس على جميع اجزاء الجسم المختلفة كالعنق والذراعين والجذع والبطن والارجل ...تاخ والتي تعمل على تحسين القوام واكتساب اللياقة الرياضية وتنمية التوافق بين العضلات المختلفة ، زذلك باستخدام مهارات الجري والحجل والوثب او العاب ترويحية اوالعاب صغيرة او تمرينات على شكل العاب او العاب تمهيدية ويفضل في هذا الجزء من الدرس الانتشار الحر للأطفال وليس الصفوف والقاطرات والتشكيلات النظامية المعروفة حيث ان الزمن لهذا الجزء من الدرس هوعشرة دقائق .

3-النشاط التعليمي :

يعتبر النشاط التعليمي النواة التي يبنى عليها الدرس حيث ان الزمن الذي يستغرقة هذا النشاط يعتمد على طبيعة المهارة من حيث صعوبتها او انها جديدة بالنسبة للأطفال وكذلك على المستوى المهاري للأطفال ، وان الهدف من النشاط التعليمي هو تعليم مهارات جديدة او تثبيت واتقان مهارة سابقة ، وعلى المدرس ان يتخذ اثناء الشرح مكانا مناسبا امام الاطفال الذين يتخذون تشكيلا مناسبا وفي العادة يكون التشكيل للأطفال على هيئة مربع ناقص ضلع او نصف دائرة او صفين مواجهين ، ويقوم المدرس في هذا الجزء من الدرس بعمل نموذج امام الاطفال يؤدية المدرس نفسة او احد الاطفال يتميز بمستوى عال في أداء المهارة وحيث ان الزمن لهذا الجزء من الدرس هو عشرة دقائق .

4- النشاط التطبيقي :

في هذا الجزء من الدرس يقوم الاطفال بتطبيق العملي لما تعلموة في النشاط التعليمي فيقوم الاطفال بتطلبق المهارة التي تعلموها في الجزء التعليمي لنفس الدرس ويقوم المدرس بتصحيح الاخطاء السابقة ، وفي هذا الجزء ينتقل الاطفال الى مجموعات وتستخدم من خلالها القيادة والتبعية فهي فرصة تربوية للمدرس او المربي لتنمية القيم الاجتماعية والاخلاقية وبث روح الجماعة والتعاون والشجاعة واحترام الغير والقانون والقدرة على القيادة والتبعية لدى الاطفال ، ويكون دور المدرس المراقبة والتوجية والارشاد ، وحيث ان زمن هذا الجزء من الدرس عشرة دقائق .

5-النشاط الختامي :

يهدف هذا الجزء من النشاط الى العودة للحالة الطبيعية او ما يقرب الاطفال منها وذلك بالتهيئة النفسية والعضوية باستخدام تمرينات التهدئة التي تتصف بالبطئ والسهولة وعدم الاجهاد ، وفي هذا الجزء من الدرس يكون تشكيل الاطفال على صورة قاطرات التي تتصف بالنظام والهدوءوبعد الانتهاء من النشاط في هذا الجزء يتم توجية الاطفال الى الحمامات للاغتسال ومن ثم العودة الى حجرة الدراسة ويستغرق هذا الجزء من الدرس زمن وقدرة خمسة دقائق .

شروط درس التربية الرياضية الناجح :

لدروس التربية الرياضية ذات الشروط والمواصفات الملائمةدور فعال في تحقيق اهداف التربية العامة ودور المدرس الناجح في هذا المجال هو ربط الدروس مع العملية التربوية وذلك من خلال لقاءاتة الكثيرة والمتعددة مع الاطفال في النشاط الداخلي والخارجي فتتيح لة فرصة تنمية الصفات والخصائص الاجتماعية والتربوية والقيم والاتجاهات التربوية لدى الاطفال .

وحتى تحقق دروس التربية الرياضية الاهداف الخاصة بها وبالتالي تحقق الاهداف التربوية العامة يجب ان تشمل على شروط وصفات خاصة بها واهم هذة الشروط مايلي :-

1- ان يكون للدرس هدف يراد تحقيقة .

2- يجب ان تختار الانشطة والطرق المستخدمة في التدريس بطريقة سليمة لتحقيق اهداف الدرس .

3- ملائمة الدرس لقدرات الاطفال .

4- ملائمة اوجة النشاط مع الامكانات المتوفرة في المدرسة

5- يجب ان يساعد الدرس على تنمية القيم والمعايير لدى الاطفال .

6- الدرس فرصة لتعليم القيادة والتبعية .

7- التدرج في تعليم المهارات الحركية والعقلية للأطفال .

8- ضرورة التنوع والتغير في الدرس .

9- ملائمة الزمن المخصص للدرس مع اوجة النشاط فية .

10- ان تكون محتوى الانشطةفي الدرس مرغوبة ومحببة للأطفال .

12- ان يحتوي الدرس على النشاط الحر وانشطة يؤديها الطفل او الطفل بدون ضغط او اكراة .

13- ان يشترك جميع الاطفال في النشاط ولأطول فترة ممكنة وعلى ان يكون هناك تعاون ومشاركة بينهم .

14- بجب ان تكون الاجهزة والادوات كافية وحالتها جيدة لا تعرض الأطفال للحوادث والاصابات .

15- توافر مساحات كافية لممارسة النشاط وان يكون سطح نظيفا ومناسبا لنوع النشاط الذي يمارسة الاطفال .

16- خلق مواقف تعليمية للأطفال تعلمهم النظام والطاعة والنظافة ...الخ .

17- يجب ان يكون ملابس الاطفال ملائمة لنوع النشاط وان يكون هناك نظاما لخلعها واستبدالها .

18- ان يكون المدرس قدوة حسنة وعاملا مؤثرا في الدرس .

عوامل الامن والسلامة في النشاط الرياضي :

قد يتعرض التلاميذ وطبيعة حركتهم المستمرة داخل المدرسة او النشاط الداخلي والنشاط الخارجي او في درس التربية الرياضية لحوادث واصابات بعضها شديدة وبعضها الاخر طفيفة مما يودي الى احجام الاطفال عن ممارسة النشاط الرياضي وتكوين انطباع غير جيد عن النشاط الرياضي ودرس التربية الرياضية ، فهنا يبرز دور مدرس التربية الرياضية في الاعداد المسبق للدرس واخذ الاحتياطات اللازمة للحفاظ على سلامة التلاميذ ولمنع حدوث الاثابات في المدرسة واثناء ممارسة النشاط الرياضي .

والاحتياطات اللازمة لتفادي وقوع الاصابات هي : -

1- معرفة اسباب حدوث الاصابات الرياضية وطرق الوقاية لمنع حدوثها.

2- تقديم المعلومات والارشادات للأطفال عن الاصابات الرياضية واسباب حدوثها للوقاية من الاصابة بها .

3- اجراء الكشف الطبي الدوري والفحوص الطبية الدورية للأطفال .

4- التخطيط العلمي لبرامج النشاط الرياضي المبني على اسس علمية سليمة .

5- عدم تعاطي اللاعبين المنشطات والادوية المنبهة التي تؤدي الى اجهاد الجهاز العصبي .

6- الالتزام بقوانين اللعب لان الهدف من القانون الرياضي هو حماية اللاعب وتأمين سلامة .

7- مراعاة تجانس الفرق الرياضية وخاصة في الالعاب الجماعية .

8- الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة الرياضية لدى الاطفال وعناصر اللياقة الرياضية الخاصة بالالعاب والمهارات التي يمارسها الاطفال .

9- توفير العلاج المناسب عند حدوث الاصابة مباشرة ولو كانت بسيطة وتنفيذ واتباع ارشادات الطبيب .

10- عدم اشراك الطفل بالنشاط وهو مريض .

11- توفير حقيبة للاسعافات الاولية .

12- الاشراف على الاطفال اثناء الهبوط على السلالم ومن الادوار العليا ومراقبة اماكن ازدحام وتكدس الاطفال .

13- على المدرس ان يحتفظ بارقام والتلفونات الخاصة بالطبيب ومستشفى الطوارى والدفاع المدني ...الخ .

احتياطات تتعلق باعداد وتنفيذ النشاط الرياضي في التربية الرياضية :

1- تحديد الاهداف التربوية والتعليمية للدرس .

2- ان يراعي الدرس المستوى البدني والعقلي للأطفال والفروق الفردية بينهم .

3- مراعاة الجوانب التشريحية للعضلات والعظام والمفاصل

4- الاخذ بعين الاعتبار عدد الاطفال ومساحة الملعب والامكانات المتوفرة عند تنفيذ الدرس .

5- التاكد من استعداد الاطفال نفسيا وذهنيا قبل الاشتراك في النشاط الرياضي.

6- التاكد من سلامة الاطفال وخصوصا الجهاز الدوري وخلوهم من الامراض.

7- الاهتمام بعملية الاحماء العام والمناسب لتهيئة اجهزة الجسم للعمل .

8- ان يكون درس التربية الرياضية في البرنامج الدراسي الدرس الاول او الاخير في اليوم الدراسي .

9- مراعاة عدم وصول الاطفال الى مرحلة التعب والاجهاد والارهاق .

10- مراعاة مبدأ التدرج في تعليم المهارات وعند اداء التمرينات .

11- تجهيز الملعب وترتيب الاجهزة والادوات قبل بداية الدرس بوقت كافي .

12- ان تكون الادوات والاجهزة في الدرس مناسبة مع اعمار الاطفال وقدراتهم الرياضية .

13- وضع تعليمات مشددة بعدم العبث بالاجهزة والادوات دون اشراف المدرس.

14- تدريب الاطفال على احضار ونقل الاجهزة والادوات والمحافظة عليها واستعمالها ووضعها وترتيبها في المستودع بطريقة سليمة بعد الانتهاء من اللعب .

15- تعليم وتدريب الاطفال على طرق السند للمساعدة في الاداء .

16- البعد عن التمرينات المكثفة في الجو الحار او نسبة الرطوبة فيه عالية .

17- على المدرس الاشراف على التلاميذ عند خروجهم من الفصل الدراسي الى غرفة تبديل الملابس والذهاب الى الملعب والعودة .

18- استخدام الملابس والاحذية المناسبة للنشاط واستخدام اغطية للراس في الملاعب المفتوحة في الجو الحار .

19- الاهتمام بصيانة ونظافة الملاعب والصالات واعدادها بحيث تكون خالية من العوائق والمواد الخطرة او القابلة للاشتعال .

20- يجب ان تكون الصالات المغلقة ذات تهوية جيدة ونظيفة من الاتربة والغبار لما لها من تاثير وحساسية على على اجهزة التنفس لدى الاطفال .

21- يجب ان تكون الصالات المغلقة ارتفاعها مناسبا وذات اضاءة كافية وتتوفر فيها وسائل واجهزة لاطفاء الحريق وذلك للوقاية من الاصابات وتفادي الحوادث

22ـ التاكد من نظافة دورات المياة والادشاش.

البـــــــاب الخامس

الاصابات الرياضية لدى الاطفال وطرق الاسعاف والعلاج

الفصل الاول : مدخل الى الاصابات الرياضية .

الفصل الثاني : بعض الاصابات الرياضية .

الفصـــــــل الأول

مدخل إلى الاصابات الرياضية

- اسباب حدوث الاصابات الرياضية
- انواع الاصابات الرياضية من حيث حدوثها .
- الخطوات الاساسية لمعالجة الاصابات الرياضية .

مدخل الى الاصابات الرياضية

اسباب حدوث الاصابات الرياضية :

1- عدم استخدام الاجهزة والادوات غير المطابقة للمواصفات ونوع النشاط المستخدم كاستخدام كرة السلة في لعبة الكرة الطائرة واستخدام الكرات الطبية الثقيلة في لعب للاطفال .

2- وجود معدات او تجهيزات غير ضرورية في الملعب اثناء ممارسة النشاط.

3- عدم ملائمة نوع النشاط لمستوى وقدرات وعمر الاطفال كممارسة الملاكمة والمصارعة ودفع الجلة ورمي الرمح والمطرقة للاطفال صغار السن .

4- عدم مراعاة قوانين اللعب التي وضعت للمحافظة على سلامة اللاعبين.

5- عدم الالتزام بتعليمات وتوجيهات المدربس من قبل الاطفال .

6- عدم الاشراف الجيد للمدرس على الدرس كاهمال عملية الاحماء مثلا او السماح للاعب المصاب للاشتراك في اللعب قبل شفائة من الاصابة او اللعب بعد تناول الطعام مباشرة او اللعب والمعدة فارغة .

7- عدم توافر اللياقة الرياضية لدى الاطفال .

8- عدم ملائمة ارضية الملعب لممارسة النشاط كوجود ارضية شديدة الانزلاق وعدم تنظيفها وتجفيفها او ارض صلبة غير مستوية .

9- عدم استخدام الاحذية المناسبة اثناء ممارسة النشاط الرياضي وعدم ملائمة لاحذية المستخدمة لنوع النشاط .

10- الممارسة الخاطئة للنشاط كامباشرة النشاط بدون اداء عملية الاحماء او اندفاع الاطفال نحوالاجهزة والادوات .

11- عدم توافر اللياقة الطبية والصحية لدى الاطفال وعدم وجود الوعي الطبي لدى الاطفال والمدرسين .

انواع الاصابات الرياضية من حيث حدوثها :

1- الاصابات المفاجئة :

تحدث مثل هذة الاصابات نتيجة اصتطدام اللاعب بجسم صلب كاصتطدام اللاعب بالادوات المستعملة او الموجودة اثناء ممارسة النشاط الرياضي او السقوط على الارض او الاصتطدام اللاعب بزميلة .

2- الاصابات المتكررة :

وهي تحدث نتيجة لتكرار ظروف الاصابة بنفس مكانها في جسم اللاعب لاكثر من مرة في اوقات مختلفة عند ممارسة النشاط الرياضي ويمكن ان تحدث نتيجة لعدم شفاء اللاعب من اصابة سابقة ولنفس العضو.

3- اصابات العمل المرهق والعنيف :

تحدث هذة الاصابات نتيجة قيام اللاعب في اداء مهارات بدنية عنيفة وقوية في الوقت نفسة يتم استخدام عضلات ضعيفة لا تتناسب مع اداء المهارة المطلوبة ، وكذلك تحدث نتيجة للاجهاد العضلي واللعب لفترة طويلة وبعنف ولضعف تحمل العضلات لدى اللاعب والبطئ في أداء الحركات التي تتطلب السرعة في الاداء مما يودي الى حدوث الاصابة .

4- اصابات عدم التوازن :

وتحدث نتيجة جهل اللاعب وعدم معرفتة بطريقة الاداء المناسب والصحيح لاداء المهارات التي تتطلب التوازن واستخدام الجسم بطريقة مناسبة كالهبوط على قدم واحدة عند اداء مهارة الوثب .

الخطوات الاساسية في معالجة الاصابات الرياضية :

1- التشخيص الدقيق للاصابة ومعرفة مدى تاثيرها .

2- البدء في المعالجة بعد التشخيص الدقيق لطبية الاصابة بهدف اعادة عمل العضو في حالتة الطبيعية .

3- تهيئة المصاب نفسيا .

4- المحافظة على العضلات المحيطة بالاصابة .

5- عدم التاخير في معالجة الاصابة.

6- التقليل من الالتهابات التي تحدث بعد الاصابة .

7- التقليل من الألام التي ترافق الإصابة.

8- تفادي الاثار الجانبية عند العلاج بالعقاقير الطبية .

9ـ التـزام المصـاب بـالعلاج وفتـرة العـلاج اللازمـة التـي يحـددها الطبيـب لاعادة شفائة .

الفصـــــــل الثاني

بعض الإصابات الرياضية

- التقلص العضلي .
- التمزق العضلي .
- الالتواء .
- الكدمات (الرضوض) .
- الخلع .
- الكسور .
- الجروح .
- ضربة الشمس .

بعض الاصابات الرياضية

التقلص العضلي (**cramp**) :

هو تقلص العضلة او العضلات تقلصا قويا ومؤلما ويحدث بسبب اجهاد العضلة اكثر من طاقتها او اللعب في طقس شديد البرودة دون اداء الاحماء المسبق والضروري او التدريب الخاطئ كالتقلص العضلي الذي يحدث في العادة قي العضلة التومية الخلفية للساق .

طريقة العلاج :

ايقاف المصاب عن الحركة واخراجة خارج الملعب ثم مخاولة فرد او اطالة العضلة المتقلصة الى وضع الانبساط وعكس اتجاة عملها ثم عمل تدليك سطحي وخفيف والعمل على تدفئتها والراحة التامة وعدم اشتراك المصاب باللعب .

التمزق العضلي (**muscle strain**) :

يحدث فية تمزق للالياف العضلية والشعيرات الدموية او الاوتار نتيجة الشد المفاجئ او جهد عضلي عنيف زائد عن حد تحمل العضلة او بسبب الانقباض المفاجئ والشديد للعضلةاو النقص الشديد للاملاح المعدنية والماء او نتيجة عدم ملائمة مطاطية العضلات للحركات والمهارات التي يؤديها اللاعب او اشتراكة في اللعب قبل شفائة من تمزق عضلي سابق .

ويقسم التمزق العضلي من حيث الشدة الى مايالي : -

1- التمزق البسيط :

وهو تمزق لعدد قليل من الالياف العضلية ويتم الشفاء بدوم أضرار عضلية وبوقت قصير .

2- التمزق المتوسط :

وهو تمزق عدد كبير من الالياف العضلية مع بقاء استمرار العضلة .

3- التمزق الشديد :

وهو تمزق العضلة بالكامل ونقطاع وترها .

اعراض وعلامات التمزق العضلي :

1- الم شديد يتوقف شدة على مدى شدة الاصابة ومكانها .
2- تورم مكان الاصابة بسبب النزيف الداخلي بعد 48 ساعة حيث يتغير لون المنطقة المصابة الى الاحمر ثم الى الازرق ثم الاثقر بعد مرور عدة ايام على وقوع الاصابة .
3- الم شدشد عند الضغط على المنطقة المصابة .
4- ضعف شديد للعضلة عند استخدامها .

طريقة العلاج (الاسعاف الاولي) :

1- نقل المصاب الى خارج الملعب .
2- وضع كمادات باردة لايقاف النزيف وتخفيفة ولمدة نصف ساعة بعد حدوث الاصابة مباشرة .
3- الراحة التامة للعضلة او الوتر المصاب .
4- وضع رباط ضاغط او شريط لاصق عريض على المنطقة المصابة .
5- اعطاء بعض العقاقير المسكنة لتخفيف الالم .
6- اعطاء بعض المضادات الحيوية لمنع الالتهابات .
7- التدخل الجراحي في حالة حدوث تمزق كلي للعضلة او الوتر .
8- تدفئة العضلة واعطائها الراحة التامة .
9- بعد التئام التمزق على اللعب ان يراعي التدرج في التمرين الى حين عودة العضلة الى حالتها الطبيعية .

الالتواء (**sprain**) :

هو اصابة اربطة المفصل فيحدث تمزق جزئي او كلي لرباط او اكثر من اربطة المفصل بسبب زحزحة مؤقتة وتخطي حركة المفصل لاكثر من حدودها التشريحية وفي هذة الحالية تعود العضام الى وضعها الطبيعي تاركة الرباط ممزقا ، ويحدث هذا نتيجة قوة خارجية اكبر من قوة المفصل على تحملها او حركة عنيفة في اتجاة معين او التواء مفاجئ للمفصل ، وفي اغلب الاحيان يحدث الالتواء في مفصل اليد والقدم والركبة والكتف ويحدث مثل هذة الاصابة لدى الاطفال عند تادية المهارات المختلفة في كثير من الالعاب الرياضية كالعبة كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم ومهارات

العاب القوى مثل الوثب العالي والوثب الطويل ويحدث ذلك نتيجة لحركات الوثب والاستعمل المفاجئ للكرة باجزاء الجسم المختلفة كاراحة اليد والاصابع وتحدث اصابة الالتواء ايضا من خلال اللعب واحتكاك الاطفال بعضهم البعض.

اعراض وعلامات الالتواء :

1- الم في المفصل نتيجة قطع بعض الاعصاب المحيطة بة التي تعطي اشارة الى مركز الالم في المخ .

2- تورم مكان الاصابة نتيجة تجمع الدم والسائل الزلالي الموجود في المفصل .

3- نزيف دموي داخلي في الشعيرات الدموية الموجودة في منطقة المفصل .

4- ارتفاع درجة حرارة المفصل .

5- تغير لون الجلد في مكان الاصابة وخصوصا في حالة النزيف الدموي الشديد .

طريقة العلاج (الاسعاف الاولي) :

1- ابعاد اللاعب خارج الملعب مباشرة .

2- العمل على راحة المفصل .

3- استعمال كمادات من الماء البارد او الثلج لمدة ما بين 20 – 30 دقيقة للسيطرة على النزيف والتقليل من ضغط الدم في منطقة المفصل والاقلال من الالتهابات والاحساس في الالم .

4- عمل رباط ضاغط مع رفع المفصل المصاب الى اعلى لخفض كمية الدم في المنطقة المصابة.

5- اعطاء المصاب مسكنا لتخفيف شدة الالم .

الكدمات (الرضوض) **contusions** :

الكدمة هي احتكاك او اصتدام لسطح الجسم بجسم صلب غير حاد كاصتدام الطفل باخر او بجهاز او مانع طبيعي او التعثر او الوقوع على الارض مما بودي الى تعرض الانسجة والجلد للاصابةوتمزق بعض الاوعية الدموية تحت مكان الاصابة .

اعراض وعلامات الكدم :

1- الم شديد في منطقة الكدم .

2- ظهور ورم ونتفاخ نتيجة تجمع وتجلط الدم الجاري في المنطقة المصابة .

3- تغير لون المنطقة المصابة نتيجة تمزق الاوعية الدموية الشعرية فيتغير لون الجلد تدريجيا فيكون اولا ازرق ثم اخضر ثم اصفر وبعد ذلك تعود الى اللون الطبيعي .

4- عدم القدرة على الحركة مؤقتا في حالة الكدمات البسيطة وعدم القدرة على الحركة كليا في حالة الكدمات الشديدة وذلك نتيجة الضغط الواقع على الاعصاب الحسية والحركية .

طريقة العلاج :

1- ايقاف اللاعب المصاب عن اللعب وعدم تحريك العضو المصاب .

2- في حالة الكدم العضلي (**muscle contusions**) يتبع مايلي :-

- ايقاف النزيف باستعمال كمادات الثلج لمدة 20ـــ 30 دقيقة لتخفيف الالم والتورم.
- ربط العضو المصاب برباط ضاغط للحد من الحركة .
- عدم تدليك مكان الاصابة مباشرة وخصوصا في الايام الاولى من الاثابة .
- الراحة التامة للعضلة المصابة .

3- في حالة الكدم المفصلي (**jeint contusions**) يتبع مايلي : -

- التحكم في النزيف والتجمع الدموي داخل المفصل وذلك باستخدام كمادات الماء البارد لمدة نصف ساعة .
- استخدام رباط ضاغط فوق بطانة من الكاوتشوك الاسفنجي على شكل شرائح او دوائر حسب شكل المفصل للحفاض على الفجوات المفصلية في وضعها الطبيعي .
- الرحة التامة للمفصل .

4- في حالة الكدم العصبي (**nerve contusions**)

يتبع مايلي : -

- استخدام الحرارة والتدفئة .
- الراحة التامة للعصب المصاب .
- لا يستخدم التدليك فوق العصب المصاب مما يؤدي الى زيادة الالتهاب .

5- في حالة الكدم العظمي (**bone contusions**) يتبع مايلي : -

- الراحة التامة حتى يزول اثار النزيف .
- استخدام الكمادات الساخنة .

الخلع (**disioation**) :

هو خروج العظم المكون للمفصل عن مكانة التشريحي الطبيعي نتيجة تاثير قوة على المفصل بشكل مباشر او غير مباشر مما يؤدي الى اصابة الاربطة المحيطة بالمفصل ، وهو نوعين خلع جزئي وخلع كلي ، واكثر المفاصل عرضة للخلع مفصل الكتف ثم المرفق ثم الاصابع وخاصة الابهام ومفصل الفخذ والقدم فمثلا يحدث في لعبة كرة اليد خلع المرفق اثناء الوقوع وخلع الاصابع في كرة الطائرة والسلة وخلع مفصل الركبة في كرة القدم والجمباز او من خلال الاحتكاك والتصادم اثناء اللعب .

اعراض وعلامات الخلع :

1- الم في مكان الاصابة .

2- تشوة وتغير في شكل العضو المصاب بالمقارنة بالعضو الاخر المماثل نتيجة خروج العظم عن مكانة الطبيعي .

3- تورم المفصل نتيجة النزيف والتجمع الدموي بسبب تمزق الاربطة المحيطة بالمفصل .

4- الم شديد عند الضغط باليد على المفصل وعند الحركة .

5- فقدان الحركة للمفصل المصاب .

طريقة العلاج :

1- يثبت المفصل المخلوع بوضع مريح حتى يتم نقل المصاب الى اقرب طبيب

2- تجنب اصتدام اطراف العظم المخلوع ببعض مما يسبب الما شديدا .

3- عدم تحريك المفصل المخلوع حتى يتم التاكد من نوعية الاصابة .

الكسور (**fractures**) :

يحدث الكسر نتيجة تعرض العظم لصدمة مباشرة كالارتطام العظم بجسم قوي او غير مباشر على سبيل المثال السقوط من مكان مرتفع على القدمين فيؤدي الى كسر في العمود الفقري ، وينقسم الكسور الى نوعين هما :

- كسر بسيط : ويكون في العادة كسر في العظم دون ان يكون هناك جرح خارجي .
- كسر مضاعف : وفية يكون يخرج العظم من السطح الخارجي للجلد مع وجود نزيف وتزداد خطورتة لاحتمال حدوث تلوث والتهابات لتعرضة للاتربة والميكروبات الموجودة في الهواء .

اعراض وعلامات الكسور :

1- الم شديد في مكان الكسر وخصوصا عند تحريك العضو المصاب .
2- ورم يظهر تدريجيا نتيجة تمزق الاوعية الدموية في مكان الكسر فيؤدي الى تغير لون الجلد الى اللون الازرق .
3- عدم القدرة على تحريك العضو المكسور .
4- سماع صوت غبر طبيعي كالخشخشة في منطقة الكسر عند تحريك العضو المصاب .
5- ارتفاع درجة الحرارة .

طريقة العلاج (الاسعاف الاولي) :

1- الامتناع عن تحريك العضو المصاب .
2- اسعاف المصاب اولا في حالة اختفاء النبض والتنفس .
3- في حالة وجود جرح سكشف عن العضو المصاب بقص الملابس وفي حالة عدم وجود جرح لا تؤفع الملابس .
4- في حالة وجود نزيف دموي يجب ايقافة باستعمال رباط ضاغط فوق القماش المعقم .
5- يثبت العضو المصاب بجبيرة مناسبة لان حركة العضو المصاب تسبب الم وصدمة تؤدي الى مضاعفات ومن علامات الصدمة شحوب الوجة وبرودة الاطراف وضعف النبض لذا يجب استلقاء المصاب على ظهرة وتغطيتة للتدفئة واعطاءة مسكنات لتخفيف الالم .

6- نقل المصاب الى اقرب مستشفى .

الجروح (wonds) :

الجرح عبارة عن اصابة انسجة الجسم وذلك بحدوث قطع في الجلد .

انواع الجروح :

1- السحجات (abrasions) :

وهي تحدث في الطبقات العليا من الجلد على شكل خدوش اة تسليخات جلدية سطحية بسيطة نتيجة تعرضها للاحتكاك بسطح خشن .

2- جرح قطعي (cutor incised wound) :

يحدث الجرح القطعي نتيجة التعرض لالة حادة كالسكين او قطع الزجاج المكسور او اي عوارض مدببة او الاسوارالحديدية فيحدث جرح يكون حافتية منتظمتين ومصحوب بنزيف دموي .

3- الجرح الرضي (contued wound) :

يحدث نتيجة ارتطام اللاعب بجسم صلب وغير حاد مما يؤدي الى تموق الجلد وتلف في الانسجة .

4- الجرح النافذ العميق :

يحدص مثل هذا النوع من الجروحنتبجة اختراق الجلد بالة حادة مثل الخنجر او الرمح او اي جسم رقيق مدبب .

طريقة العلاج :

1- العمل على إيقاف النزيف بوضع شلش او قطن معقم والضغط علية برباط .

2- تنظيف وتعقيم مكان الاصابة بالمطهرات وعدم ازالة التجلط الدموي الذي يحدث على مكان الجرح نتيجة النزيف .

3- اعطاء المصاب حقنة من مصل التيتانوس للوقاية .

4- في حالة الجروح الصغيرة يتم معالجتها داخل الملعب اما في حالة الجروح الكبيرة والمضاعفة يجب استشارة الطبيب المتخصص .

الصدمة العصبية:

هي حالة من الهبوط في جميع قوى الجسم العصبية والدموية والتنفسية نتيجة تعرض المصاب إلى اصابات شديدة كالنزف. الكسور الرضوض الشديدة، الحروق والتسممات ويمكن أن تكون خفيفة أو شديدة.

اعراض وعلامات الصدمة:

1. شحوب الوجه ويصبح لونه مصفراً.
2. سرعة النبض لدى المصاب.
3. هبوط في درجة الحرارة.
4. تعرق لزج وبارد للمصاب.
5. دوار وغثيان.

طريقة العلاج(الاسعاف الأولي):

1. وضع ا لمصاب في مكان متجدد الهواء.
2. وضع المصاب على ظهرة ورفع الطرفين السفلين إلى الاعلى الا اذاكان النزيف في الدماغ فيبقى الراس مرتفعاً.
3. تدفئة المصاب.
4. التاكد من عدم وجود نزيف داخلي أو خارجي.
5. نقل المصاب الى المستشفى أو طبيب خاص لازالة سبب الصدمة.

ضربة الشمس :

تحدث نتيجة لتعرض الشخص لاشعة الشمس ودرجات الحرارة الشديدة وتسمى بالاصابات الحرارية مما تؤدي الى ارتفاع درجة حرارة الجسم وحدوث اضطراب وفشل في نظام التنظيم الحراري او فشل المنظم للحرارة في المخ بالقيام بوظائفة .

اعراض وعلامات ضربة الشمس :

1- شعور المصاب بالدوار والغثيان والاغماء .

2- الاحمرار والجفاف في الجاد .

3- سرعة في النبض تصل الى 160ضربة / دقيقة .

4- ارتفاع وعمق التنفس في الدقيقة الواحدة .

5- اضطربات في الرؤية فيكون بؤبؤ العين صغيرا ومنقبضا في بداية الامر ثم يتسع ويتمدد .

طريقة العلاج :

1- نقل المصاب الى مكان بارد .

2- خلع ملابس المصاب .

3- يمسح او يرش جسم المصاب بالماء البارد او استخدام كمادات باردة او ثلج.

4- اعطاء المصاب ماء بارد ليشربة ويمنع اعطاءة مشروبات ساخنة .

5- قياس درجة حرارة الجسم بشكل متتابع حتى لا يحدث هبوط في حرارة الحسم ويتعرض المصاب الى التشنج .

مصادر الكتاب

أـ المصادر العربية : Arabic sorces

(1) احمد بلقيس ، توفيق مرعي : الميسر في سيكلوجية اللعب ، دار الفرقان، 1987 .

(2) اكرم زكي خطايبة : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر ، عمان ، الاردن ، 1997 .

(3) اكرم زكي خطايبة : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر ، عمان ، الاردن ، 1996 .

(4) احمد زكي صالح : نظريات التعليم ، مكتبة النهظة،القاهرة ، مصر ، 1975 .

(5) سلوى محمد عبد الباقي : اللعب بين النظرية والتطبيق ، مركز الاسكندرية للكتاب ، مصر 1993م.

(6) ج.كوتوني برناردي :تعالوا نلعب سويا ، ترجمة طارق الاشرف ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر ، 1991م .

(7) ايلين وديع فرج : خبرات في الالعاب للصغار والكبار، منشاة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1992م .

(8) امين الخولي ومحمد عبد الفتاح : التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، مصر ،1994م.

(9) عبد المنعم برهم : موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر ، عمان ، الاردن ،1995م .

(10) حسن عبد الجواد : الالعاب الصغيرة ،دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان ،1984م .

(11) مجيد مهدي محمد : المناهج وتطبيقاتها التربوية ، جامعة الموصل ، كلية التربية ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، العراق ، 1990م .

(12) امين رويمة : الاسعافات الاولية ، دار القلم ، بيروت ، لبنان ، بدون تاريخ .

(13) محمد رفعت :اطفالنا ومشاكلهم الصحية ، دار البحار ،بيروت ، لبنان ، 1991م .

(14) فؤاد السمرائي وهاشم ابراهيم : الاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، شركة الشرق الوسط للطباعة ، عمان ، الاردن ،1999م .

(15) عبد الرحمن العيسوي : مشكلات الطفولة والمراهقة ،دار العلوم العربية، بيروت ، لبنان 1999م .

(16) سليمان عبد الرحمن الحقيل : التعليم الابتدائي في المملكة العربية السعودية ، مطابع التقنية للاوفست ،الرياض ، السعودية ، 1995م .

(17) محمد ماهر محمود : المرشد النفسي المدرسي ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر و1984م .

(18) حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو ، عالم الكتاب ،القاهرة مصر ، 1999م .

(19) فؤاد البهى السيد : الاسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1998م .

(20) حامد عبد العزيز الفقهي : دراسات في سيكولوجية النمو ، دار القلم ، الكويت ، 1995م .

(21) نبيل محمد ابراهيم وحامد عبد الفتاح : التربية الرياضية للاطفال ، دار الاندلس للتوزيع ، حائل ، السعودية ، 1996م .

(22) تشارليز بيوتشر : اسس التربية الرياضية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر ، 1964م .

forigne sorces ب . المصادر الاجنبية

23 Rogan William B : Modren Elementary Curriculum New Yourk Holt Rinehart and Winston 1960

24 Zeigler E : Physical Education and sport An Introducation Lea Febigar Philadephia 1982

25 baldvin A : Theories of child development N Y Jhon Wilet and sons 1968

26 dimick K M and Huff V E : Child

counseling Chicago Willam C Broun 1971

27 Homan Mary et al :Chidren play action N Y High scope press 1979

28 Segal Marilyne and Adcock : Your child at play tow to three years N Y new market prees 1985

29 Branch M : Play Equipment proceedings of inservice traning curse for staff Christ Chusch N Z 1972

30 Mouldon E and Redfoern H : Games

Teaching Macdonald and Evons second ed Bristol 1981

31 Humphrey J : Child learning through Elementary physical Education Dubuque Iown C Brown 1974

32 Kelly A : The curriculum Theory and practice London Harper and Row Publishers 1979

33 Baley J E and Field D A : Physical Education and physical Educator Boston Allyn and Bocon Inc 1970

34.Bucher, A.C and wue st,A.D:Foundations of physical Education and sport. 9 10Th ed. Mosby co, st . louis 1987.

35. Lumpkin, A physical Education Acontemporary Introducation, mosby co, st louis. 1986.

36. Vannier, M.and Fait, H.f.: Teachig physical Education in secondary schools, Wb.Sounders co, london, 1969.